

# Jalgpalli õpik

Bert van Lingen



Haridus- ja Teadusministeerium



# **Jalgpalli õpik**

**Bert van Lingen**

Käesolev õpik on välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti "1.-3. taseme treenerite kutse kvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine - II etapp" raames.

Projekti rahastavad riikliku arengukava meetme "Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem" raames Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium.


Õpik on vastavuses Eesti Jalgpalli Liidu ja Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud õppekavadega ning piiranguteta kasutamiseks jalgpallitreenerite koolitusel.

EJL tänab Eesti keelse raamatu väljaandmisele kaasaaitamisel:  
EOK; Aivar Haller; Luisa tõlkebüroo; Lembit Peegel;  
Sunprint Invest OÜ; Vaapo Vaher; Urmas Kirs.

Originaal: COACHING SOCCER, Bert van Lingen, 1997

Esikaas: Eesti koondis Wembleyl. Foto: Lembit Peegel

Tõlkinud: Luisa Tõlkebüroo

Kujundanud ja trükinud: Sunprint Invest OÜ  **Sunprint**

ISBN 978-9985-9876-8-1

# Sisukord

Eessõna .....	5
Sissejuhatus .....	6
1. peatükk      Mis on jalgpall? .....	9
2. peatükk      Noorjalgpallurid .....	11
3. peatükk      Kuidas õppida jalgpalli mängima? .....	16
4. peatükk      Noorjalgpallurite juhendamine .....	20
5. peatükk      Mängu lugemine .....	33
6. peatükk      Jalgpallitreening - see on mängimine .....	39
7. peatükk      Jalgpallitehnika .....	87
8. peatükk      4 mängijat 4 vastu: jalgpalli paremini mängida on ägedam! .....	99
9. peatükk      Miks just 7 mängijat 7 vastu? .....	125
10. peatükk     Väravavahi treenimine .....	130
11. peatükk     Kehalise vormi tõstmine on jalgpalli treenimine ja vastupidi .....	143
12. peatükk     Ülesanded ja funktsioonid .....	154
13. peatükk     Noorjalgpallurite roll jalgpalliklubides .....	162
Lisa              Noorjalgpallurite treenimise didaktika ja metoodika .....	177

---

## Eessõna

Enamik tippjalgpallureid alustas jalgpalli mängimist 6- või 7-aastaselt. See ütleb nii mõndagi kõigi lapsevanemate, vabatahtlike ja klubide töötajate kohta, kes on kaasa aidanud paljutöotavate staaride ja vähem andekate mängijate arengule. Tulemuseks on, et "imepisike" Holland suudab pidevalt maailma "jalgpallihiiglastega" konkureerida.

Üheks tõendiks jalgpalli populaarsusest Hollandis on niivõrd paljude inimeste aktiivne osalemine mängijate, mänedzeride, juhendajate, treenerite jm rollis.

Käesolev raamat pakub innustavat ja õpetlikku lugemist kõigile, kes on seotud jalgpalliga ja kellel on au tulevaste rahvuskoondislaste arengule mõnes etapis kaasa aidata. Laste jalgpallialase arengu suunamine ei ole rahvuskoondise tippjalgpallurite juhendamisega võrreldes sugugi lihtsam ega ühekülgsem.

Soovin teile järgnevate teadmiste omandamiseks ja ellurakendamiseks edu.

*B. van Lingen*

# Sissejuhatus

1985. aastal otsustas Zeistis asuva KNVB (Hollandi Jalgpalliliidu) tehniline personal Rinus Michelsi juhtimisel (kes toona töötas tehnilise juhina) lähemalt uurida, milliseid noorte arendamise põhimõtteid Hollandi jalgpalliklubides järgitakse. Selgus, et treenimisel keskenduti enamasti eri oskustele: individuaalsetele tehnilistele oskustele (söötmise, triblamine, löömine jne) ja kehalise vormi treenimisele (jooksmine, hüppamine jne). Hollandi Jalgpalliliidu tehniline personal analüüsis kõiki jalgpalli õpiprotsessi külgi. Tulemuseks oli muuhulgas tänavajalgpalli hea nime taastamine. Tänavajalgpalli väärtuslikemate komponentide ümberkujundamise teel koostati noortejalgpalli treenimise kava. Kava põhineb arusaamal, et mängijad õpivad jalgpalli selle eesmärkidest ja sihtidest lähtudes.

Õpieesmärkide saavutamiseks kasutatakse selliste mängude variante, milles 4 jalgpallurit mängivad 4 vastasega. 4 v 4 mängud hõlmavad kõiki tänavajalgpalli meelikõitvaid komponente. Iga osaline näeb pidevalt palli ja peab lahendama rohkesti jalgpalliprobleeme. Lisaks lüüakse palju väravaid, mis muudab mängud põnevaks. Sellised mängud sisaldavad kõiki jalgpalli põhikomponente. Treener, kes leiab, et mängijad peaksid jalgpalli õppima tegelikes jalgpalliolukordades, ei saa eitada, et selline lähenemine avaldab mõju ka treeningute läbiviimisele. See tähendab, et mängu eesmarke tuleb selgitada ja mängijaid tuleb mängu ajal mõjutada.

Treener võib mängu katkestada, anda juhiseid, esitada küsimusi, innustada mängijaid, et nad tuleksid välja oma ettepanekutega, tuua näiteid, lasta mängijatel demonstreerida seda, mida tahab neile selgitada, või ise ette näidata, kuidas tuleks

mängida. Rõhuasetus on mängijate omadustel, mis avalduvad päris mängus.

Seega tuleb igal treeningul keskenduda tüüpilistele jalgpallitegevustele. Ainult nii harjuvad mängijad lahendama mitmesuguseid jalgpalliprobleeme ja õpivad jalgpalliolukordi päris mängudes ära tundma. Treeningtegevused peavad alati vastama mängijate vanusele, oskustele ja kogemustele. Noorte õpiprotsessi igal etapil tuleb lähtuda kohastest juhendamise eesmärkidest (4. peatükk).

Mängijaid tuleb hinnata võistlusliku mängu põhjal. Kuidas saaks konkreetne mängija kõige paremini mängu panustada, samas mängureeglitest kinni pidades? Sellele küsimusele vastamiseks tuleb kirjeldata mängijate poolt täidetavaid ülesandeid ja funktsioone. Noorjalgpallurite kohustuste kirjeldused on loomulikult üldisemad kui vanemate mängijate omad (12. peatükk).

Teemat käsitletakse nn TIS-analüüsist lähtudes (Tehnilised oskused/Intuitsioon ehk mängust arusaamine/Suhtlemine kaasmängijate ja vastastega) (1., 4. ja 5. peatükk).

Eeltoodust selgub, et testide (nt Cooperi testi) tulemused ei sobi jalgpallialase võimekuse hindamiseks. Sellistes testides ei arvestata mängu võistlusliku olemusega. Jalgpalli põhieesmärgiks on võitmine, mitte kiireima või vastupidavaima jooksjä väljaselgitamine. Sellised väited seavad uude valgusse ka jalgpallurite kehalise vormi treenimise (11. peatükk).

Noorjalgpallurite juhendamine algab lihtsamatest komponentidest ja liigub edasi keerulisemateni. Treener siirdub aega-

mööda ühest metoodilisest etapist järgmisesse, aitamaks mängijatel nende jalgpallioskusi parandada. Õpiprotsessi korraldamine ja struktureerimine (treeningute ja mängude ajal) on äärmiselt tähtis, sest muidu ei suuda noored mängu kui keerulist tervikut mõista. Laste õpetamisel/juhendamisel järgitavaid reegleid kutsutakse jalgpalli "didaktikaks" (lisa).

Enam ei käsitleta väravavahi rolli eraldi-seisvana. Väravavaht kuulub võistkonda. Frans Hoek keskendub väravavahi tegevusele vägagi mitmekülgsele (10. peatükk). F. Hoek on Hollandi Jalgpalliliidus väravavahtide treenimise juhendaja, olnud Ajaxi väravavahtide treener ning praegu töötab Hispaanias Barcelonas. Ta järgib õpetamisel samu põhimõtteid kui Hollandi Jalgpalliliidu tehniline personal.

Kõige lõpuks tutvustatakse noorjalgpallurite rolli jalgpalliklubides (13. peatükk).

Käesoleva raamatu sihtrühmaks on jalgpalliklubid. Kasutamaks ära viimase aja edusamme (noorte)jalgpallis, on ülioluline, et iga klubi määraks ametisse noortetöö koordinaatori, kellel on piisavalt tehnilisi taustteadmisi ja kes võib osaleda klubi juhatuse koosolekutel. Seeläbi saab kogu lähenemist treeneritele selgitada (koolitamise teel).

Hollandi Jalgpalliliidu noortepoliitika rakendamisel oli tähtsaks sammuks provintside jaoks täiskohaga treenerite ametisse määramine. Hollandi Jalgpalliliiduga on 20 provintsis ühinenud umbes 3000 klubi.

Hollandi Jalgpalliliidu treenerid vastutavad noortekava arendamise, skautimise, mängijate välja valimise ja klubides 4 v 4 mängu (ja selle variantide) propageerimise eest.

Lisaks aitavad liidu treenerid klubides läbi viia koolituskursusi ning peavad liidu ja klubide vahel sidet.

Käesolevas raamatus kajastatakse hiljutisi muutusi ja viimaste aastate kogemusi. Kuna tegu on jalgpallitreenerite kursuse abimaterjaliga, on raamat jagatud terviklikeks peatükkideks, millest igaühte saab kasutada eraldiseisvana. Seepärast esitatakse mõnda seisukohta mitu korda.

Loodan, et käesolev raamat aitab kaasa iga noortetreeneri arengule.

Edu teile!

*Bert van Lingen*

Austatud lugeja. Sa hoiad käes raamatut, milles peituvaid teadmisi on võimatu üle hinnata. Kui Sinu kireks on jalgpall ja südamesooviks sellel toredal spordialal oma teadmiste, oskuste ja kogemuse jagamine, siis on Sul üsna lihtne mõista seda inimlikku tarkust, mida autor Bert van Lingen suurepäraseks õpikuks on vorminud.

Imelised asjad sünnivad ikka vaid nendega, kes imedesse usuvad. Kui Sinus on julgust uskuda, et Eesti jalgpall on teel maailma tippu ja Sina oled sel vaimustaval teekonnal üks teejuhtidest, siis hakkavad Sinu ja Eesti jalgpalli elus sündima imelised asjad!

Teejuhil ehk liidril on vabatahtlikud järgijad. Sa kujuned liidriks läbi suhete ja suhtumise. Just nimelt suhted on selles arenguprotsessis Sinu kõige olulisem töövahend. Iga oma suhte ja suhtumisega Sa kas lood usaldust või lõhud seda. Seejuures on oluline teada, et ainult läbi usalduslike suhete saab tekkida edukogemus.

Kui usaldad õpilastele järjest suuremat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille täitmine neile edukogemuse kingib, siis oled loonud erakordse arengukeskkonna, kus sünnivad tõelised saavutajad, keda innustab usk oma võimetesse. Need võitjad saavad teada, et ainus isik, keda tegelikult võita on vaja, vaatab hommikul peeglist otsa. Kõik muud võidud, ka Väga Suured, on seejärel juba boonused.

Mõttele oma julged mõtted selgeks, ütle nad tasakaalukalt välja ning järgi kindlameelselt oma tegude ja sõnade ühtsust. Kui Sa sellega hakkama saad (ja ma ei kahtle selles hetkegi), siis saab Sinust Suur Eeskuju ehk Õpetaja. Sa ei õpeta oma õpilastele mitte lihtsalt jalgpalli vaid oskust elus hakkama saada, KOOS hakkama saada. Läbi selle õpetuse saab paremaks terve maailm.

Veel üks soovitus - ära unusta kunagi, et treeningud (ka keerulised ja rasked) on võimalik ja vajalik muuta huvitavaks. Kuna Sa saad anda vaid seda, mis Sinus endas olemas on, siis ei tohiks põnevus ja rõõm Sinu seest kunagi kaduda. See aitab Sul olla õnnelik inimene ning jagad seda mängu- ja elurõõmu oma õpilastega. Sel moel ei muutu jalgpall Sulle kunagi tööks vaid jääb elukesvaks missiooniks ja suure rõõmu allikaks.

Soovin Sulle suuri mõtteid ja julgust neid välja öelda ning teoks teha!

*Aivar Haller*  
*mentor*





---

## 1. peatükk

# Mis on jalgpall?

Jalgpall on mäng. Ja mängus on tavaline, et osalised saavad reeglite piires valikuid teha. Seega iseloomustab mängu - ja eriti just jalgpalli - küllaldane vabadus ja loominguilisus. Samas, jalgpall on keeruline mäng. Sest osalejaid on palju - 11 mängijat 11 vastu. Igas mänguolukorras tekib hulk võimalusi. Kõik 22 mängijat teevad valikuid ning palli valdaja peab igaühele neist reageerima. Veelgi enam - erinevalt näiteks korvpallist on jalgpallis pall justkui "vaba", ei ole kindlalt kellegi käes. Võistkond, kes parajasti palli ei valda, peab proovima seda vastasmängijalt ära võtta. Vanasti kasutati kitsikolukordades nn "ohutu sadamana" väravavahti, kelle kätte võis palli varjule saata. Kuid tagasisöötmise reegli muutmise järel muutus palli väravavahile mängimine ohtlikuks, eriti amatööride mängus.

Vaba palli tõttu on jalgpall pidevalt muutuvate olukordadega mäng, välja arvatud juhul, kui mäng katkestatakse või kui pall on väravavahi käes. Taaskäivitavad olukorrad (vaba-, nurga- ja lahtilöögid ning sissevisked) on kogu mängu ainsad staatilised osad, mille sooritamist tuleb muidugi samuti harjutada.

Jalgpallurite edu sõltub oskusest olukordi ära tunda. Mängijad peavad teadma, kuidas tegutseda erinevates olukordades - kui pall on omade käes, kui palli valdavad vastased või kui pall läheb ühelt võistkonnalt teisele. Lisaks tuleb arvestada mängulise kontekstiga, vastasvõistkonna survega jne.

Jalgpallis on kõige tähtsam võita. See paistab lihtne olema, tuleb lüüa vaid vas-

tasest rohkem väravaid. Värava löömiseks on vajalik palli vallata, selleks omakorda tuleb pall vastastelt ära võtta. Kui võistkond saab palli enda valdusse, asub ta rünnakule. Palli kaotades püüatakse takistada teistel värava löömist, lõhkudes nende ülesehitatavat mängu ja kaitstes end rünnaku eest. Need põhimõtted on jalgpalli struktuurianalüüsis keskse tähendusega.

Tegelik mäng põhineb aga eesmärgi (s.t võidu) saavutamise vahenditel, mille võtab kokku nn TIS-põhimõte. TIS tähendab järgmist:

### **Tehnika**

Tehnika hõlmab jalgpalli mängimiseks vajalikke põhioskusi. Olenemata mängijate vanusest või mängu keerukusest, peavad mängijad omama teatud tehniliste oskuste taset.

### **Intuitsioon (mängust arusaamine)**

Intuitsioon on vajalik taipamiseks, millised tegevused sobivad või ei sobi konkreetse olukorda. Intuitsioon sõltub enamasti kogemustest ja jalgpallialasest intellektist.

### **Suhtlemine**

Jalgpallilises kontekstis tähendab suhtlemine mängijate ja mängukomponentide koostoimet. Suhtlemine hõlmab oma ja vastasvõistkonna liikmete vahelist verbaalset ja mitteverbaalset lävimist, kuid siia alla kuuluvad ka palli (kiirus/kaal/kõva/pehme) ja mänguväljaku (ühetasane/konarlik/märg/kuiv) omadused, pealtvaatajate (innustamine/väljavalistamine), ametnike, treeneri vastastikune mõju.

## Jalgpalli mängimiseks on vajalik TIS

**TIS** tähendab kõiki jalgpalli mängimiseks ja mängu mõjutamiseks vajalikke vahendeid.

Mida paremini tunneb mängija TIS-põhimõtet, seda suurema jalgpallialase vilumuse ta omandab. Jalgpallurid, kes tahavad jõuda tippu, peavad seepärast võtma endale eesmärgiks nii tehnika, intuitsiooni (mängust arusaamise) kui ka suhtlemisoskuse parandamise.

Mõnes sportmängus on kõige olulisem tehnika ja siis saab selle puudumine teiste oskuste arendamisel takistuseks. Näiteks maahokis võib noormängija vilets tehniline suutlikkus takistada sisulist osalemist mängus. Teistes sportlikes mängudes võivad piiravateks teguriteks omakorda osutada aga kehv intuitsioon ja halb suhtlemisoskus. Mida nõudlikuma mänguga on tegemist, seda suurema tähtsuse omandavadki just intuitsioon (mängust arusaamine) ja suhtlemine, sest neist sõltuvad mängu tulemus ja võistkonna kujunemine-toimimine.

Paljud jalgpallurid tahavad lihtsalt meelt lahutada, mängu nautida ja lõõgastuda ning sellest piisab. Kui jalgpalli mängitakse lõbu pärast, on tegu mängimisega mängimise pärast. Iga võistkond tahab küll võita, kuid mängijad ei ole huvitatud oskuste arendamisest, sest see on teisejärgulise tähtsusega.

Kuid jalgpall on ka sport ja sportlaste eesmärgiks on tulemuste parandamine. Spordil on ainult üks eesmärk – võit. Võidu saavutamiseks tuleb ületada takistusi. Kõiki jalgpalliks vajalikke oskusi (TIS) tuleb siis arendada maksimaalselt. Et jalgpallurid oleksid sportlased, tuleb neid spetsiaalselt treenida ning nende tulemusi

süsteemiliselt ja metoodiliselt parandada.

Veelgi enam – jalgpalli puhul on tegemist võistlusspordiga. Võistlus tähendab vastaste alistamist, meistritiitlit, järgmise ringi minekut või liigast väljakukkumise vältimist. Võistlusspordi juurde kuulub võistlemine pikema aja vältel.

Võistlusspordi kõrgeim tase on võistlemine maailmatasemel. Kvalifikatsioonivoorud ja turniirid kuuluvad maailmatasemel mängimise juurde.

Igaüks tunnetab jalgpalli isemoodi. Mõnele on tähtsaim lõõgastumine, teistele seostub jalgpall teatud eluperioodiks püsitatud kõrge eesmärgiga. Paljud teenivad mängimisega endale elatist.

Üks asi on aga kõigile jalgpallureile ühine, nii maailmatasemelistele kui huvilistele - mäng on neile naudinguks. Igatahes pakub jalgpall lõputuid võimalusi ja ei muutu tõenäoliselt igavaks kunagi.

## 2. peatükk

# Noorjalgpallurid

Kõik me oleme erinevad. See kehtib nii täiskasvanute, laste kui noorjalgpallurite suhtes. Mõni inimene on jaheda olekuga, teine aga tuline. Mõni laps on umbusklik, teine avatud ja vastuvõtlik.

Omavaheline läbisaamine sõltub sageli kogemustest. Ükski õpik ega käsiraamat ei suuda anda ammendavaid õpetusi kõigiga hästi läbi saamiseks. Suhted on vaid osa treenerit ootavaist probleemidest. Igaüks, kes tegeleb laste ja noortega, märkab peagi, et teatud vanuserühmi iseloomustavad teatud ühised käitumismustrid. Kuigi see ei tähenda loomulikult, et kõik ühevanused lapsed käituvad ühtmoodi. Mõni laps toimib küll vägagi eakohaselt, teine aga hoopis ootamatult. Iseloomulikud käitumisjooned avalduvad mõne lapse juures varem, teise puhul hiljem.

Hollandi Jalgpalliliit on jaganud noorjalgpallurid kuude vanuserühma: algajad: F, E, D; juuniorid: C, B, A.

### Noorjalgpallureid võib iseloomustada järgmiselt:

#### 6–8-aastased: (F)

Püsimatud, kaotavad kergesti huvi. Ei suuda keskenduda pikema aja jooksul. Ülemeelikud, mistõttu ei suhtu jalgpalli nii tõsiselt kui lapsevanem neilt ootab. Enesekesksed, ei oska teha meeskonnatööd.

Kui nii väikesed lapsed mängivad jalgpalli, siis enamasti tahavad nad kõik palli just endale saada, välja arvatud värvavaht ja veel mõni, kellele on pidevalt meelde tuletatud, et nad peavad jääma kaitsesse. Sellist mängu saab vaevalt pidada tõeli-

seks jalgpalliks. Korralikke lööke tehakse harva. Enamasti on tegemist mänguväljakul palli jälitava, sibava, vehkleva ja innuka noortekambaga.

Kui poisid ja tüdrukud on juba mõnda aega trennis käinud, võib täheldada esimesi märke meeskonnatööst. Kuigi palli lüüakse siia-sinna juba eesmärgipäraselt, piirduvad mängijate oskused siiski enamjaolt söötude vastuvõtmise, triblamise, edasilöömise ja pealelöökidega.

#### 8–10-aastased: (E)

Palju rohkem valmis meeskonnatööks. Võib eristada häid, keskmisi ja mitte eriti häid mängijaid. Suudavad pikema aja jooksul konkreetsete harjutuste treenimisega tegelda.

Palli kontrolli all hoidmise oskused paranevad märkimisväärselt.

See on sobivaim vanus põhioskuste omandamiseks. Mänguoskusi harjutatakse palju teadlikumalt ja sihikindlamalt kui nooremates vanuserühmades. Lihtsamates kombinatsioonides hakkab avalduma meeskonnatöö. Paremini mõistetakse vastase katmise ja vabasse ruumi jooksmise vajalikkust.

#### 10–12-aastased: (D)

Selles vanuses mängijad kipuvad end kaaslastega võrdlema. Võistkonnaliikmena suudavad nad eesmärkide poole püüelda. Nad kontrollivad oma liigutusi ja töötavad pidevalt mänguoskuste parandamise nimel.

D-klassi algajad mängivad 11-liikmelistes võistkondades. Tehniliste oskuste baas on juba olemas ning nüüd pannakse põhirõhk intuitsiooni (mängust arusaamise) arendamisele. Mängijad peavad harjuma mänguväljaku suuruse, mängureeglite (nt suluseis), mängimisega konkreetse skeemi alusel (nt 4-3-3) ning eelkõige palli valdamise põhimõtetega.

### 12–14-aastased: (C)

Mõistavad mängu järjest paremini. Kujunevad isiklikud veendumused. Enesekeh-testamise võime kasvab. Aina rohkem võrreldakse enda ja teiste tulemusi. Selles vanuses võivad noored kiiresti kasvada, mis viitab puberteedi lähenemisele. Tüdrukutel algab puberteet tavaliselt enne poisse. Suhteliselt lühikese ajaga võivad tüdrukud kaalus märgatavalt juurde võtta. Selles vanuses võib noortele esitada mõistlikke nõudmisi võistkonnasisese tööjaotuse kohta.

C-klassi mängijad tegelevad peamiselt nende oskuste arendamisega, millega alustati juba eelmistes vanuserühmades: vabasse ruumi jooksmine ja katmine. Mängijad suhtuvad tõsisemalt pealööki-desse ja kahevõitlusse palli pärast, kusju-ures peaga palli tabades ei pigista nad enam iga kord silmi kinni. Kaitsemäng pa-raneb silmnähtavalt. Väheneb olukorda-de arv, kus mitu kaitsjat tegeleb ühe vas-tasega. Konkreetse positsiooniga seotud kohustused õpitakse ja omandatakse järk-järgult.

### 14–16-aastased: (B)

Poisid kasvavad pikemaks ning nende kontroll jässete üle võib muutuda palju halvemaks. Tavaliselt on tüdrukud juba kasvamise lõpetanud. Nii poisse kui tüd-rukuid iseloomustavad puberteediga kaasnevad omadused: apaatia, kangekael-sus ja tujukus. Poistele on võitmine nüüd olulisem kui kunagi varem. Tüdrukud suudavad paremini mõista võidu suhteli-sust. Mõni noor võib muutuda äärmuseni

Vanus	Eesmärgid						Juuniorid						
	F			E	D		C	B		A			
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Mänguga harjumine			Juhendamine väikeste kahepoolsete mängude ja baasmängu abil				Juhendamise käigus kasutatakse kõiki tegeliku mängu elemente		Juhendamine põhineb mängu sooritusel		Optimaalse soorituse saavutamise ja mängude ajal	
	Palli kontrolli alla saamine			Tehniliste oskuste arendamine baasmängu kontekstis									
	Pall on kõige tähtsam takistus												
	Alati väikesed kahepoolsed mängud, et iga mängija saaks palliga võimalikult palju kokku puutuda			Alati tuleb tehnilised oskused siduda intuitsiooni (mängust arusaamise) ja suhtlemisega (TIS)									
	Rõhuasetus: tehniliste oskuste arendamine						Rõhuasetus: intuitsiooni (mängust arusaamise) arendamine ja kasvatamine						



*Mäng jääb samaks.*

innukaks, püüda koguni välja selgitada, kui kaugele suudab ta end sundida minema.

B-klassi juuniorid oskavad aina rohkem mängida tõelist, võistluslikku jalgpalli. Vahel proovivad nad asju, mis võistkonna edule tervikuna kaasa ei aita. Näiteks palli vaheltlõikamisega hiljaks jäämine või palli mängimine jala välisküljega on märgid sellest, et mängijad püüavad end tõestada. Mängutempo on kiirem ja katmine tihedam. Mängijad peavad õppima ka pingelistes olukordades hakkama saama, mitte vaid edu nautima. Iga mängija peab õppima võistkonna pingutustesse isiklikult panustama.

### **16–18-aastased: (A)**

Vaimset ja füüsilist stabiilsust. Selles vanuses mängijaid iseloomustab

vaatevälja laienemine ja asjalikum lähenemine enda ümber toimuvale. Enamasti otsustatakse just selles vanuses, kas hakata mänguga tõsiselt tegelema või jätkata vaid lõbu pärast.

Mängijad suudavad paremini hakkama saada piiratud alal mängimise probleemidega. A-klassi juunior ei ole veel "täieõiguslik" jalgpallur, seega sõltub nüüd kõik tema küpsusastmest. B-klassi juunioridele iseloomulik rahutus asendub ohjeldatusega. Mängijad hakkavad tähelepanu pöörama võistkonnakaaslaste mängule. Vajalik on enesekontroll.

Kõigest eelnevast järeldub, et võistkondade mänedžerid ja treenerid peavad tundma iga vanuserühma eripära, et hinnata, mida oma hoolealustelt maksab oodata ja mida mitte.



*Võistkond lõi ühiselt värava.*

## Ka tüdrukud mängivad...

Kuni 12. eluaastani on tüdrukute ja poiste füüsiline ja vaimne areng üldjoontes rööbitine.

Tüdrukud suhtuvad jalgpalli poistega sarnaselt. F-, E- ja D-klassi mängijate iseloomujooned on omased nii tüdrukuile kui poistele.

## Tüdrukute jalgpall on noortejalgpall

Seepärast mängivad tüdrukud poistega koos kuni 14. eluaastani, erandlikult isegi kuni 16-aastaseks saamiseni.

Nn segajalgpalliga on tegemist, kui koos poistega osalevad noortevõistlusel ka ainult tüdrukutest koosnevad võistkonnad või kui võistkonnas on üksikuid tüdruke.

Kogemused näitavad, et segajalgpallil on mitmed eelised. 6-aastaselt jalgpalli mängimist alustanud tüdrukute arengutase ei erine millegi poolest poiste omast.

Mis puutub palli kontrollimise oskuse, siis – vanemana alustanud lapsed on halvemal olukorras omavanustega, aga juba kogenud mängijatega võrreldes. Tavaliselt kasvavad poisid üles palli mängides, kuid paljud tüdrukud, kes liituvad jalgpalli-

klubiga hiljem, on seetõttu ebasoodsas asendis.

Seepärast kasutatakse algajate tüdrukute juures kõige rohkem palli kontrollimise harjutusi. Samavanad poisid on selleks ajaks palliga palju enam harjunud. Seetõttu hoiavad tüdrukud end mängides rohkem tagasi kui poisid, kes kipuvad mängus algatusvõimet üles näitama. Hollandis on tüdrukute jalgpalli (ainult tüdrukutest koosnevad võistkonnad) üks suuremaid probleeme see, et sageli peavad koos mängima 6- ja 15-aastased tüdrukud, sest enamikus klubides on tavaliselt vaid ainult üks tüdrukute võistkond. Sellisel juhul on aga võistkonnakaaslaste erinevused oskustes, ambitsioonides ja mängu tunnetamises liiga suured. Nooremates vanuserühmades on segajalgpalli mängimine hakanud rohkem levima, nii et algajad saavad mängida koos omavanustega.

## Puberteet

Alates 13. eluaastast muutuvad erinevused silmatorkavamaks. Tavaliselt algab tüdrukutel puberteet poistest varem. Selles vanuses tüdrukud võivad kergesti üles näidata ükskõiksust lihtsalt protestiks, eriti, kui täiskasvanu püüab neile liigselt ette kirjutada, mida võib ja mida mitte. Iga tüdruk teab ju ise paremini, mida ta tahab ja kuidas seda saavutada... või vähemalt nii nad arvavad.

Kuid selgi suhtumisel on positiivne külg, sest nii saavad klubis töötavad mäenedzerid kaasata tüdrukuid reeglite koostamisse, ürituste korraldamisse, varustuse eest hoolitsemisse jne.

Tüdrukud tunnevad, et peavad jalgpallile pühendumist mingil viisil põhjendama. Üllatavaks tulemuseks on see, et vanemate kui 13-aastaste tüdrukute võistkonda-

des hoitakse omavahel kokku ja tahetakse ühiselt edu saavutada.

Tüdrukud ei tunne tingimata vajadust olla isiklikult kõige paremad. ÜHISEID saavutusi peetakse tähtsamaks kui isiklikku silmapaistvat sooritust.

Andekas tüdruk, kes mängib ainult tüdrukutest koosnevas võistkonnas, ei ole tihti huvitatud sellest, et teda esile tõstetakse. Tähelepanu keskmesse sattumine võib viia selleni, et ta hakkab halvemini mängima või isegi otsustab mõne teise spordi kasuks.

Alles siis, kui selline tüdruk on veidi küpsemaks saanud (17–18-aastaseks), on ta nõus end võistkonnast eraldama ja valmis selleks, et temasse suhtutakse kui üksikisikusse.

Segavõistkondades mängivate tüdrukute hoiakud on aga hoopis teised. Nad suhtuvad mängu üldjoontes poistega sarnaselt. 12. peatükis tutvustatakse segajalgpalli lähemalt.

### 3. peatükk

# Kuidas õppida jalgpalli mängima?

Raske on vormistada kindlatest osadest koosnevat juhendit, kuidas õppida mängima jalgpalli, sest see tegevus seisneb enamjaolt harjutamises. Jalgpalli õpitakse mängides ja kulutatud aeg ongi esmatähtis laste jalgpallioskuste arendamiseks.

Jalgpalli õppimise esimeseks vaenlaseks on tõenäoliselt ajapuudus. Kahjulikult mõjub ka erinevate meelelahutuste, näiteks teiste spordialade, arvutimängude, televiisori aina suurenev pealetung.

Hollandis veetsid lapsed vanasti tänaval jalgpalli mängides lõputuid tunde. Nad mõtlesid välja igasuguseid võimalusi, alates väikestest võistkondadest kuni seinte, kõnniteeäärte ja puude kasutamiseni. Nii



*Mängu algtõed omandati tänaval.*



*Tehnika ja trikid on tänaval või koduõues sõpradega mängides omandatud.*

omandasid nad jalgpalliks vajalikud oskused. Nende loovust arendasid ka pidevalt muutuvad olud: mängu oli vaja kohandada lähiümbruse tingimustele, näiteks kraavidele, puudele või naaberaiale (kust alati ei saanudki palli tagasi). Koos edusammudega kasvas intuitsioon (mängust arusaamine), mida nimetatakse ka jalgpallilaseks intellektiks.

Tänapäeval aga tuleb jalgpallis piirduda 1-2-tunnise trenniga kord nädalas kohalikus jalgpalliklubis, kusjuures mängu ja harjutusi mõtleb välja, algatab ja lõpetab hoopiski treener.

Hollandi Jalgpalliliidu tehniline personal Rinus Michelsi juhtimisel korraldas teo-





*Asja tuleb arutada...*

reetilise ja praktilise kallakuga uuringu, mille tulemuste põhjal koostati soovitused, kuidas kõige tulemuslikumalt õpetada lapsi jalgpalli mängima selle paari tunni jooksul, mil nad igal nädalal trennis käivad.

Kui tulevikus jalgpallile veelgi vähem aega pühendatakse, võib kahtluse alla sattuda mängu tulevik tervikuna.

positiivset lähenemist. Jalgpalli õppimisele kulutatava aja vähenemist tuleb kompenseerida kiirendatud tempos harjutamisega.

## **Jalgpalli mängima õppimiseks vajalikud tingimused**

Eeltoodud eesmärgi saavutamiseks on vaja teada, kuidas lapsed arenevad ja milliseid sihte võib erinevate vanuserühmade juhendamisel seada.

Samuti peame analüüsima mängu ennast, et selgitada välja õppimise lihtsustamise ja kergendamise võimalused.

Teisisõnu - peame endalt küsima: "Milles jalgpall täpselt seisneb? Mis eristab jalgpalli teistest spordialadest? Milliseid mängukomponente saame eristada?"

Analüüsi tulemused pakuvad meile aluse, millest lähtudes on võimalik määratleda erinevate vanuserühmade jalgpallihariduse rõhuasetused.

Millises vanuses ja millisel arengutasemel tutvustada noortele erinevaid mängukomponente? Mida eelistada? Millisteks etappideks jaguneb lastejalgpalli õpiprotsess?

Arengu kiirendamiseks tuleb 11 v 11 mängu lihtsustada, kuid nii palju kui võimalik säilitada mängule selgelt erioma-seid jooni.

- Mõlemad võistkonnad peavad saama väravaid lüüa. (Mis on mängu eesmärk? Mida teeme siis, kui palli valdame meie, ja mida siis, kui pall on vastase käes?)
- Kaks võistkonda peavad teineteise vastu mängima mänguväljaku eri külgedest
- Mänguväljaku piirid peavad olema kindlaks määratud ja mängu struktuur peab jääma samaks (mängusuund ja -reeglid).

Lihtsustatud baasmängud, mida nimetakse ka väikesteks kahepoolseteks mängudeks või võistlusmängudeks, moodustavad õpiprotsessi raamistiku ning on tänapäeval noorjalgpallurite hariduses ülimalt tähtsad.

Arvestades aga sellega, et lastel on jalgpalli harjutamiseks väga vähe aega, vajame midagi enamat. Mängijate harimisel ja arendamisel on nende juhendamine baas-

mängudes keskse tähtsusega.

Lihtsustatud jalgpallimänge oskuslikult kasutades saab noortetreener hoolealuste õpiprotsessi kiirendada. Treener suudab oma teadmisi ja oskusi edastades mängijate arengule oluliselt kaasa aidata.

### Treenerile vajalikud oskused:

- A. Oskus jalgpalliolukordi "lugeda".
- B. Oskus takistusi "teisendada" (muuta neid lihtsamaks või keerulisemaks, järjestada metoodiliselt).
- C. Oskus ettetulevaid probleeme arusaadavalt selgitada.
- D. Oskus leida ja esitada õigeid näiteid.
- E. Oskus luua õppimiseks õige õhkkond ja innustada mängijaid edu saavutama.



*...kuid mängijad peavad selle kõik läbi mõtlema.*

Treener puhub lihtsustatud olukordadele (baasmängudele) elu sisse, kusjuures ta peab juhendamisel lähtuma sooritusest.

## Paar lisamärkust

- Klubid vajavad rohkesti jalgpallikogemustega, mängu mõistvaid inimesi. Jalgpallitausta puudumine võib tekitada probleeme. Veelgi enam - igaüks, kes tegeleb noorte juhendamisega, peab läbi-ma spetsiaalse noorjalgpallurite juhendamise kursuse.
- Treeningutel peab treener suutma mõista, mida lapsed väikestes kahepoolsetes mängudes ja võistlusmängudes kogevad.

Lihtsustatud mängudes tulevad esile mängijate iseloom, oskused ja puudused.

- Baasmängud kujutavad endast lihtsustatud jalgpalliolukordi (väikesed kahepoolsed mängud ja võistlusmängud), mis sobivad laste kaasamiseks kõige paremini.

Noortetreener peab oskama teisendada takistusi paindlikult (kergendada või raskendada), et laste areng toimuks metoodiliselt.

Jalgpalli õpetamisel on kõige tähtsam laste võimete arengu kiirendamine. Selleks kasutatakse eeltoodud lihtsustatud mängu ja vastavat juhendamist.

- Ei tasu lihtsalt kopeerida mängu, mida lapsed tavaliselt tänaval mängivad. Mõelge mängud hästi läbi ja kasutage selliseid, mis põhinevad tänavamängudel, kuid hõlmavad võimalikult palju jalgpallikomponente. Seeläbi saate kaasata tänavajalgpalli positiivseid elemente (tegelikule jalgpallile sarnaseid jooni, pidevat kordamist, optimaalset naudingut). Eeltoodust lähtudes ning mängija-

te küpsuse ja arengutasemega (mida ei tohi segi ajada vanusega!) arvestades tuleb lihtsalt lasta mängida, kusjuures juhendamisel peab treener lähtuma mängijate sooritusest.

Optimaalsete õpiolukordade väljamõtlemine ongi kõige keerulisem.

- Kui klubi mängib mõnes liigas, saavad lapsed iganädalases mängus õpitut demonstreerida. Siis muutub mäng teatud mõttes testimiseks. Loomulikult on sellised mängud ka lastejalgpalli edendamise oluliseks vahendiks.

Lisaks kogemuste omandamisele on iganädalasel mängul tähtis roll õpiprotsessis. Treener võib sõltuvalt laste arengutasemest rõhutada mingeid kindlaid mängukomponente.

Oluline on, kuidas treener antud mängu tähtsust või - mängu eesmärki "ära kasutab". Mäng peaks innustama lapsi jalgpalli õppima või vähemalt mängust aru saama (4 v 4 ja 7 v 7 mängud).

---

## 4. peatükk

# Noorjalgpallurite juhendamine

### Mis on juhendamine?

Paljud on püüdnud sellele küsimusele vastust leida. Meie eelistame siinkohal nii lühikest ja lihtsat määratlust kui võimalik: juhendamine on tegevus, mille eesmärgiks on mõjutada nii jalgpalli mängimise laadi kui ka mängijaid.

### Vaatlemine

Juhendamise aluseks on vaatlemine. Kui treener vaatleb mängu, ei tohi ta tähelepanu kalduda ümberringi toimuvatele, mänguga mitte otseselt seotud sündmustele. Treener peab tegelema mängu lõpptulemust määravate põhjuste ja tagajärgede analüüsimisega. Edukaks juhendamiseks on vaja läbinägevat vaatlusoskust ja head mälu.

Juhendamine on tavaliselt väga isiklik asi. Mõnikord hüüab väljaku äärel seisev treener noormängijatele rangeid õpetusi: "Jimmy, jää kaitsesse!" või "Johnny, sööda palli kiiremini!" On küsitav, kui palju tähelepanu noored neile hüüetele tegelikult pööravad. Kuid ilmselgelt on ka selline tegevus juhendamine. Loomulikult võib küsida, kas mängu lõppseis oleks olnud teine, kui treener oleks väljaku ääres vait olnud.

Nooremate vanuserühmade juhendamine seisneb peamiselt nõuannete jagamises ("Tommy, tõsta pall pea taha ja siis viska see sisse!"). Juhendamise käigus harjuvad poisid ja tüdrukud jalgpalli mängimisega.



*Enne vaata ja siis tegutse!*

"Billy, seo saapapaelad korralikult kinni, muidu kukud pikali!" Kahtlemata ei saa eelnevaid nõuandeid võrrelda esindusvõistkonna treeneri juhenditega ründajale vastaste kaitsja aegluse ärakasutamiseks. Kuid vanuserühmast olenemata peab treener hoolealuste arengule konstruktiivselt kaasa aitama.

Kas treener peaks oskama distantseeruda mängus tekkivaist kirgedest? Vastus on – jah! Aga seda on lihtsam öelda kui teha. Treener peab mängu vaatama teise pilguga kui lojaalne toetaja või isegi erapooletu pealtvaataja.

Treenerilt ei oodata mängu läbielamist nii, nagu seda teeb pühendunud fänn. Keegi ei pea imelikuks, kui fänn laseb end mängul emotsionaalselt kaasa haarata ning hakkab heameelest vilistama ja huilgama või pahameelest kisama. Treener aga ei saa endale sellist rõõmu lubada.

## Kas ka treeneril on tundeid?

Treener evib samu tundeid nagu me kõik. Kuid noorjalgpallurite treenerid ei saa sedavõrd innustuda hetkeolukorrast, vaid peavad lähtuma pikemast perspektiivist. See ei ole sugugi juhuslik, et mõne klubi esindusvõistkondades on rohkem oma kasvandikke kui teistes.

Kaks noortevõistkonda võivad teatud arengutasemel olla üsnagi võrdsed, kuid see ei tähenda, et nad oleksid sama edukad noormängijate jõudmises esindusvõistkonda. Siinkohal hakkabki noortetreeneri töö keskset rolli etendama.

Ilmselgelt tahab iga treener, et tema võistkond võidaks. Kuid erinevalt lapsevanemaist ja pealtvaatajaist on võit treeneri jaoks teisejärgulise tähtsusega. Kõige tähtsam on mängijate jalgpallioskuste arendamine.

Hea treener käsitleb mängu konkreetsete eesmärkide nimel. Kui mängijad on huvitatud ainuüksi võitmisest, siis treeneri jaoks on võistlusmäng mängijate arendamise vahendiks. Seega on treeneril ka teised, kaugemasse tulevikku suunatud eesmärgid.

Mängu ajal rakendab treener vajalikke meetmeid, et lõpptulemus oleks hea. Vahel on sihtmärgiks võistkonna võit, aga teinekord hoopiski mõne mängija individuaalse arengu edendamine.

Treener ei tohi lasta end entusiasmist kaasa haarata, sest siis ei suuda ta mängu tõe-

truult vaadelda ja hinnata. Seega erineb treeneri roll toetaja, kohtuniku või klubi presidendi omast.

Pealtvaatajad on passiivsed vaatlejad, kes väljendavad mängu edenedes poolehoidu või meelepaha. Treener on see-eest aktiivne vaatleja. Ta näeb üksikasju, mida tavaline pealtvaataja ei märka. Ta pöörab rohkem tähelepanu põhjuste ja tagajärgede seostele. Enamik pealtvaatajad langetab otsuseid üksnes tagajärje (lõpptulemuse) põhjal, kuid treener keskendub eelkõige põhjustele. Vaatajaid huvitab ainult kombinatsiooni tulemus. Neid ajab segadusse, kui pall satub eeldatava vastuvõtja selja taha. Treenerite meeli köidab aga olukorra põhjuste analüüs.

Treener, kelle võistkonnale peaaegu värv löödi, küsib endalt, miks vasakkaitstast nii kergesti jagu saadi. Kas ta lasi paremääre ründaja liiga lähedale? Kas ta seisis kindlalt jalul, oleks ta võinud kiirelt reageerida ja püüda palli tagasi võita? Kas ta lasi end vastase pöördest liiga lihtsalt ära petta? Kus oli julgestav kaitsja? Miks ei olnud kedagi kaitses tagapool ja kuidas sai võimalikuks, et katmata keskründaja ilmus korraga värava ette?

Peaaegu värava löönud võistkonna treener imestab, miks paremääre ründaja läks otsajooneni välja. Võib-olla oleks ta pidanud palli veidi varem edasi andma? Vabalt otsajooneni jõudes oleks ta äkki pidanud enne tsenderdust veidi pikemalt ootama? Vahest jooksis keskründaja kohale liiga kiiresti, mistõttu sööt läks tema selja taha? Või lükkas kaitsja keskründajat veidi kõige olulisemal hetkel?

Just sellised mõtted keerlevad paari esimese sekundi jooksul treeneri peas. Üksainus mäng koosneb paljudest vahejuh-tumeist. Nad annavad treenerile rohkesti võimalusi iga üksikmängija ja kogu võist-

konna soorituse jälgimiseks ja hindamiseks ning hiljem soorituse parandamiseks.

Sarnaseid olukordi on võimalik treeningu käigus taastada. Vahel piisab ainsast märkusest, et järgmises mängus teisiti tegutseda.

Võib juhtuda, et treener ainsana käsitleb mängu pikemas perspektiivis. Ta vaatab tänasest mängust kaugemale, ükskõik kas see mäng võideti või kaotati, ning arvestab järgmise treeningu või mänguga. Mis täna läks valesti, tuleb homme teha õigesti. Ja mis on sama tähtis - seda, mis täna õnnestus, tuleb esile tuua ja kinnistada.

Liigagi sageli juhtub, et noortetreener jätab võistkonna edu nimel mõne konkreetse mängija arengu unarusse. Näiteks kaitse tugevdamise eesmärgil võidakse võistkonna parim mängija määrata julgestavaks kaitsjaks. Või vahel keelatakse mõnel mängijal ründamine, kuigi instinktiivselt ihkaks ta rünnata. Kahtlemata kaotavad mängijad huvi ja areng pidurdub, kui nende loomulikke instinkte maha surutakse ja kui nad tohivad ainult siis midagi teha, kui pall on vastase valduses. Paljud andekad noored on jalgpallisaapad nurka visanud, sest treener sunnib neid mängima nii, nagu tahab tema.

Teisest küljest on aga selge, et noortejalgpall sobib eriti hästi eksperimentideks, näiteks ründaja asetamiseks kaitsepositsioonile. Siinkohal ei ole eesmärk mitte ründaja muutmine kaitsjaks, vaid teha temast parem jalgpallur ja ründaja. Kuna nooremates vanuserühmades on mängutulemus mõnes mõttes vähem tähtis, siis peab just noortetreener astuma esimesed sammud tulemuse väärtustamise suunas.

Treener saab peagi teada, et tema jõupingutusi võidakse kõrgelt hinnata. Kui noorjalgpallurile antakse võimalus mängi-

da mõnel teisel positsioonil, avaldab see sageli positiivset ja arendavat mõju.

Lisaks võivad kaasneda ootamatud üllatused. Näiteks alustas Frank de Boer karjääri Amsterdamis Ajaxi ründajana, kuid nüüd on ta rahvusvaheliselt tuntud kaitsemängija.

Muidugi ei peaks noortetreener mängijatesse sugereerima, et tänane võitmine ja kaotamine on tulevikku silmas pidades tähtsusetu. See jäägu ta enda teada. Treener, kes käsitleb võitmist suhtelisena ja satub seepärast konfliktidesse, peab mõistma, et võidu väärtustamine kuulub lahutamatuult mängijate arenguprotsessi juurde. Enamik noormängijaid peab võitmist väga oluliseks ning neile sobib kõige paremini innukas ja optimistlik treener.

## Juhendamist tuleb õppida

Treeneritel on eeldatavasti alati head kavatsused. Kuid vahel ei ole mõni treener tööks piisavalt ette valmistatud. Vahest räägiti talle tööle asumiseks auk pähe või ta peab end vaid asendajaks, kelle poole hädas pöörduiti. Või on tegemist endise kuulsa jalgpalluriga, kes peab noorte juhendamist ja mängudel saatmist pisiasjaks. Endistest ässmängijaist treenerid on mõnikord edukad, kuid enamasti jõuavad nende suust leheveergudele ikkagi seisukohad, et tänapäeva noored suhtuvad jalgpalli valesti või et neil ei ole selgroogu.

Justnagu poleks midagi muutunud kuulsal jalgpalluri noorusest tänaseni ning nagu nõutaks praegu noortelt koolis ja mujal sama kui tema ajal!

Juhendamisoskus oleneb väga erinevates olukordades saadud kogemustest. Õppida on võimalik ainult kogemuste kaudu. Mõnikord võib treener alles aastate möödudes korraga taibata, et tõlgendas kuna-

gi üht olukorda valesti. Nüüd sellest aru saades mõistab ta ka teisi, kes on samasse olukorda sattunud.

Treener peab olema enesekriitiline. Ta peab suutma hinnata ennast sama rangelt kui teisi. Kas ta sai oma tööga hästi hakkama? Kuidas mängijad reageerisid? Kas nad vastasid märkustele nii, nagu ta ootas? Kui ei, siis - mida ta oleks pidanud ütlema?

Treeneri arengut võib võrrelda mängija arenguga.

Paljudi sõltub sellest, kui nauditav juhendamine on. Ja loomulikult - mida edukamad on mängijad, seda suuremat rahuldust see treenerile pakub.

## Juhendama õppimise protsessi võib jagada viieks etapiks:

### 1. Teadmised ja mängu mõistmine.

Kõige olulisemad on treeneri üksikasjalikud jalgpallialased teadmised. Mida me teeme, kui valdame palli? Mida me teeme, kui vastased valdavad palli? Mida peavad eri positsioonidel mängijad tegema?

### 2. Mängu lugemine.

Mängu lugemine tähendab kõige toimuva nägemist, kõikide hüüatuste ja öeldu kuulmist. Ükski noortetreener ei saa hakkama oskuseta näha ja kuulata, s.t - vaadelda. Treener, kes suudab end ümbritsevast lahti rebida ja keskenduda sellele, mida ta näeb ja kuuleb, märkab mängu ajal teistest rohkem. Selle nimel tuleb pingutada. Tegelikult peab treener jagama tähelepanu enne treeningut või mängu, selle ajal ja pärast toimuvate sündmuste vahel. Treeneri peas võivad keerelda näiteks järgmised mõtted:

"... Nii, vaheajal hakatakse teed jooma... Kas Steven teeb soojendust koos teiste-

ga?... Carllose vasak jalg on hea, teda on mõnus vaadata... Pete'ist on saanud päris hüva tagumine kaitsja... Me ei mõelnud seda niimoodi, aga see kukkus siiski hästi välja... Simon uneleb jälle, üks ta läks vist liiga hilja magama... Pedro hüppab peaga palli poole, endal silmad kinni... Jack peaks saapapaelad korralikult kinni siduma... Ettevaatust! Veekott kukkus ümber... Tedile ei meeldi abikohtunik olla... Viimaks ometi on Frank I aru saanud, kuidas oma vastasele ära teha... Frank II ei oska ikka veel õigel ajal välja joosta... Clint lööb nurgalööki - pidage meeles, et keegi peab seisma lähema väravaposti juures!... Leoni pikad söödud võiksid täpsed olla... Kaitsjad suhtuvad katmisse liiga lõdvalt... Miks keskvaljamängijad ei aita kaitset?... Ründajad seisavad täna nagu kivikujud..."

Ja nii edasi. Hea on koostada käsitlemist vajavate punktide nimekiri. Sellest võib olla kasu. Treener märkab siis äkki, et peab lahendama palju rohkem jalgpalli-probleeme kui oskas arvata. Niipea kui treener seda taipab, on talle ka selge, et on jätnud tähelepanuta rohkesti tähtsaid asju ja ei ole juhendamisel lähtunud järjekindlast lähenemisest või struktuurist.

### 3. Eesmärgid.

Mõni treeneri üleskirjutatud punkt ei ole enam pärast treeningu või mängu lõppu oluline. Mõni teine punkt aga väärrib lähemat uurimist ja seda tuleks püüda mängus ära kasutada. Treener peab endalt küsima, kuidas saab jalgpalliprobleemide lahendamisele kaasa aidata.

Treeneri vastused sellistele küsimustele ongi tema eesmärgid, olenemata sellest, kas tegu on võistkonna või konkreetsete üksikmängijate puuduste kõrvaldamise või spetsiifiliste oskuste tõhusama rakendamisega.

#### 4. Prioriteetide määratlemine.

Mida rohkem kogemusi treeneril on, seda enam puutub ta kokku erisuguste jalgpalliprobleemidega. Mida ulatuslikumad on ta kogemused, seda paremini oskab ta prioriteete määratleda.

Tavaliselt on treeningud ajaliselt piiratud. See tähendab, et treener ei saa tegelda kõikide eesmärkidega üheaegselt. Vahel tuleb enne suure probleemi kallale asumist lahendada mõni väiksem.

Näiteks tasub 10-12-aastaste noorte treeneril üles kirjutada erinevad punktid, mida käsitleda. Enne aga kui ta tutvustab punkte, näiteks julgestamine, positsioonide vahetamine või keskväljamängijate positsioonimäng, peab ta kõigepealt välja selgitama, kas tema mängijad teavad, kus nad mängivad, ütleme, 4-3-3 skeemi kasutamise korral. Jalgpallis toob ühe probleemi lahendamine kindlasti kaasa järgmise. Samas on see aga märk, et võistkond teeb edusamme.

Noortetreener peab teadma, millised eesmärgid on esmatähtsad. Prioriteetid tuleb määratleda nii üksikmängijate, mängijarühmade kui kogu võistkonna jaoks. Treener peab otsustama, millise probleemiga tegeldakse kõige enne ja millised võivad veel oodata.

Kui treener ei määratle prioriteete ja püüab teha kõike korraga, osutab see asjaolule, et ta ei mõista noorte jalgpallitaju. Praktikast tähendab see vähem edu võrreldes kolleegidega, kellel on prioriteetidid paigas.

Loomulikult tuleb igale vanuserühmale määratleda eraldi eesmärgid. Teatud vanuses tuleb kindlaid mängukomponente rõhutada erinevalt. Iga treener ei pea uuesti jalgratast leiutama.

#### 5. Kavandamine

Eeltoodust on selge, et treener peab töötama metoodiliselt. Tark treener koostab iga hooaja alguses terve aasta tegevuskava, mis määratleb, mida ja kuidas loodab ta aasta lõpuks saavutada.

Treener peab teadma, milline on tema mängijate oskustetase. Samuti peab ta kindlaks määrama, millisele kõrgusele peaks võistkond hooaja lõpuks lootustekohaselt tõusma. Kõik see kajastub kavas, mis peab hõlmama ka prioriteete.

Sõltuvalt treeneri isiklikest eelistustest võib koostada ka lühiajalisi kavasid, näiteks kolmeks või ka üheks kuuks. Oleme juhendamise komponendid koondanud mudelisse, mida nimetame etapipõhiseks kavaks. Tegelikult on tavaliselt igale jalgpallurile ülimalt keerukas ja seda ei ole võimalik täielikult kirjeldada. Kui tahame tegelikkust mingil viisil mõjutada, peame seda paratamatult teatud määral lihtsustama. Seepärast kasutatakse mudeleid kõikide asjassepuutuvate komponentide mõistmise lihtsustamiseks.

#### Juhendamismudel

Praeguseks peaks olema kõigile selge, et noorjalgpallurite juhendamisse ei tohi suhtuda kergekäeliselt. Treener peab enne iga järgmist treeningut otsustama, mida kavatseb hoolealustele õpetada.

Juhendamisel on keskse tähtsusega nii kavandamine kui valmistumine. Kui treening on läbi, peab treener hindama selle edu ja saavutatud tulemusi. Järgmine, nn Van Gelderi mudel pakub jalgpallitreenerile erinevaid valikuvariante, mida ta saab vastavalt oma tegevusele kohandada.



### Van Gelderi mudel lähtub järgmistest põhiküsimustest:

1. Millest peaksin alustama? (lähtepunkt)
2. Mida tahan saavutada? (eesmärgid)
3. Kuidas saan mängijaid juhendada? (mis ja kuidas/vahendid)
4. Milliseid tulemusi treeningul saavutasin?

### Juhendamine enne ja pärast mängu

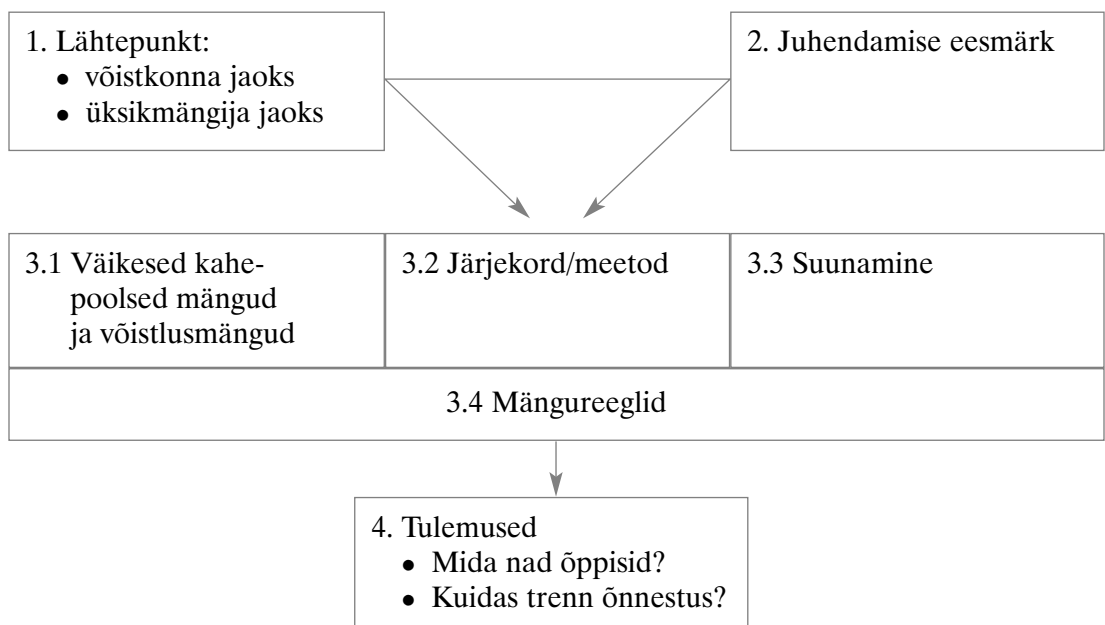
Juhendamise sisu võib sõltuda erinevatest lähenemistest, mida noortega tegelemisel saab rakendada. Hollandi Jalgpalliliit eelistab lähenemist, mille kohaselt laps on kõige tähtsam. Teisisõnu - me loome lastele tingimused iseseisvaks tegutsemiseks. Enne ja pärast mängu toimuv juhendamine hõlmab järgmisi tegevusi:

### Enne mängu:

#### Kõige nooremad mängijad

- Laske neil end välja elada, lubage palli mängida, innustage neid tegema seda, mida saab hiljem edasi arendada.
- Soovitage laste iseseisvuse arendamiseks neil varustust selga panna ja ära võtta riietusruumis, lubage lapsevanemail aidata vaid seni, kuni lapsed ei saa ise hakkama.
- Märkused mängu kohta peavad olema lihtsad, näiteks: "Niipea kui teine pool saab palli, püüa see tagasi võita! Ja pidage kõik meeles - ärge oodake, et pall tuleb ise kohale, ärge hoidke end tagasi!"

Kui lapsed suudavad vaevu oma saapapaelu ise siduda, siis ei saa neilt oodata, et nad vahetaksid katkise paela välja.



Mudeli üksikasjalik kirjeldus on esitatud lisas (juhendid ja meetod).

## Vanemad mängijad (nt 14–16-aastased)

- Kasutage lähtealusena eelmist mängu: "Ma tahan, et te teeksite seekord rohkem meeskonnatööd! Te kaotate palli liiga tihti, sest iga mängija püüab palliga üksinda tegutseda siis, kui ümber on liiga palju vastaseid või kui ei ole küllalt ruumi."
- Arutage omavahel ülesandeid, mida mängu ajal tuleb täita.
- Jälgige soojendusharjutuste tegemist, mida mängijad on õppinud iseseisvalt sooritama, vajadusel parandage mängijaid või juhtige tähelepanu mõnele konkreetsele asjaolule.

## Mängu ajal

### Kõige nooremad mängijad

- Üldised, varasemate olukordadega (treeningute/mängude/aruteludega) seotud juhendid.

Näiteks: "Viige pall värava poole!" või "Minge ja võtke pall tagasi!"

### Vanemad mängijad

- Üksikmängijate ja võistkonna mõjutamisele suunatud märkused soorituse kohta, et saavutada püstitatud tulemust.

Näiteks: "Ära mine üksi olukorda, kus keegi aidata ei saa!" Või: "Hoolitse selle eest, et vastane oleks igast küljest kaetud. Võta pall tagasi!" Või: "Te ei saa kogu aeg nii kiire tempoga mängida, sellepärast kaotategi palli! Püüdke palli enda valduses hoida ja mängu rahulikumalt üles ehitada!"

Märkus: Enne juhendamist innustage mängijaid ise probleeme analüüsima ja omaenda lahendusi välja pakkuma.

## Pärast mängu

### Kõige nooremad mängijad

- Alustage mängu ajal tekkinud üldmuljest: "Täna saite hästi hakkama! Valdasime palli hästi, aga järgmisel nädalal peame proovima lüüa rohkem väravaid kui tänane ainus värav! Tegeleme sellega järgmisel treeningul."
- "Nüüd minge duši alla ja peske end põhjalikult! Ja tehke saapatallad mudast puhtaks, enne kui riietusruumi lähete!"

"Sa said palli äravõtmisega hästi hakkama!" - treeneri konstruktiivne märkus mängijale.

### Vanemad mängijad

Mängu positiivseid ja negatiivseid aspekte tuleb kommenteerida selgelt, igaühele arusaadavalt. Ärge peljake konkreetsete nimede nimetamist! Laske kõigepealt mängijatel kirjeldada omaenda või kaasmängijate sooritust.

- Püüdke luua seos teemadega, mida on arutatud varasematel treeningutel või pärast treeninguid.
- Töötage mängu üksikute komponentide kallal, näiteks palli korduv söötmine valele äärele, ebaõnnestunud kahevõitlused peaga palli tabamisel, suhtlemise puudumine mängu ajal jne. Samuti rõhutage häid külgi: hea sööt, hästi väljatulnud lühike nurgalöök, kaalvabälöök, tõhus kohtunikuga suhtlemine jne.

## Vahetusmängijad

- Püüdke nooremates vanuserühmades vältida mõne mängija mängust välja jätmist. Rääkige vastasvõistkonna treeneriga ja püüdke anda igähele osalemisvõimalust (võib kasutada varianti 9 v 9 jne.).
- Mängijate väljavahetamine on ainult siis vajalik, kui muutub tähtsaks lõpptulemus. See aga juhtub alles 11-12-aastaste puhul.
- Vanemates vanuserühmades (14-18-aastastele) tuleb juba selgeks teha, et oluline on ka resultaat. Seepärast tuleb vajadusel väljakule saata kõige tugevamatest mängijatest koosnev võistkond.
- Mõne mängija väljavahetamiseks peab alati olema konkreetne, võistkonna mängu parandamise vajadusest tulenev põhjus. Pärast mängu peab treener iga kord põhjust selgitama ja analüüsima, kas vahetusest oli kasu.
- Igale mängijale tuleb selgeks teha, kuidas võistkond saaks hea tulemuseni jõuda, selgitusi tuleb jagada treeningute ajal, juhendamise teel, võistkonna arutelude käigus. Seeläbi hakkavad mängijad mõistma treeneri tegutsemismotiive.
- Võistkondade/mängijate/vanuserühmade puhul, kelle jaoks tulemus on vähem tähtis, tehakse vahetusi nii, et kõik saaksid kordamööda mängida.

## Kapten

- Nooremates vanuserühmades võib vahel määrata kapteniks kõige suurema jutupauniku, lootuses, et ta on sellises rollis sunnitud distantseeruma omaenda tunnetest ja emotsioonidest.

- Vanemates vanuserühmades peab treener innustama kaptenit jagama rühmasiseseid ülesandeid, et treeneri mõjujõud avalduks mänguväljakul kapteni kaudu.
- Kui lõpptulemus hakkab oluliseks muutuma (12-aastaste ja vanemate juures), on kõik huvitatud, et kapten aitaks tulemuse saavutamisele positiivselt kaasa.
- Mängija ei peaks käsitlema kapteniks olemist lisakoormana. Kedagi ei tohiks vastu tahtmist kapteniks määrata. Kapten tuleks ühiselt kokku leppida, sest see parandab võistkonna sooritust.
- Sageli on rühma liider ise esile kerkinud. Treener peaks iga rühma dünaamikaga hoolikalt tutvuma.

## Võistkonna moodustamine

- Võistkonna moodustamisel tuleb mõelda, kuidas võimalikke vahendeid kõige paremini ära kasutada.
- Pidades silmas mängijate oskuste arendamist, peab treener alati püüdma leida parimatele mängijatele väljakutsuvaid ülesandeid. Mängijaid tuleb innustada, et nad kohandaksid oma oskusi vastavalt vajadusele. Näiteks võistkonna B kõige tähtsama julgestava kaitsja võib üle viia võistkonna A keskväljale (poolkaitsjaks).
- Võistkonna koosseis peab olema kooskõlas printsiibiga, mille alusel noorjalgpalli mängitakse. Sobivad mängijad tuleb välja valida ja valikupõhimõtteid tuleb selgitada juhtkonnale, mängijatele, klubi töötajatele jne.
- Ainult kõige vanemas vanuserühmas arvestatakse võistkonna moodustami-



*Teatud tingimustes peab treener väljakule saatma oma tugevaima võistkonna.*

sel vastasvõistkonna tugevate külgedega. Isegi sellisel juhul ei tohi vastuollu minna klubi sõnastatud noortejalgpalli käsitlesega (klubi stiil ja filosoofia, peatreeneri käsitus jne).

- Pange parimad mängijad positsiooni-  
desse, kus nad saavad mänguoskusi  
arendada. Kõige olulisemaks ei või pi-  
dada konkreetse noortevõistkonna hu-  
visid ainult mõnel kindlal võistlusel.

## **Erineval arengutasemel noorte juhendamine**

Juhendamine on õppimisele kaasa aita-  
mine. Jalgpallialane juhendamine koos  
sagedaste treeningutega on oluliseks va-  
hendiks, mille abil arendatakse mängijate  
tehnilisi oskusi ja õpetatakse oskuste ka-  
sutamist võistlusmängudes. Juhendamise  
lõpptulemuseks peaks olema nauding,

mänguoskuste meisterlik valdamine ja  
loomulikult - võitmine.

Arvestada tuleb üheainsa kuldreegliga.  
Nimelt ei puuduta juhendamine tehnikat,  
vaid mängu ja selle kulgemist, mängijate  
vilumuse arendamist ja konkurentsivõime  
suurendamist. Ning viimaks ka seda,  
kuidas mängu nautida. Selline lähenemi-  
ne ei ole võitnud veel kõikide poolehoidu.  
Liiga palju tähelepanu pööratakse üksik-  
mängija tehniliste oskuste arendamisele  
väljaspool mängu, s.t triblamisele, pette-  
liigutustele, palli kontrollimisele, söötmi-  
sele jne. Jalgpalliks vajalikke tehnilisi os-  
kusi käsitletakse tihti trikkidena, mis ei  
ole seotud mänguga ega isegi mitte kõige  
lihtsamate olukordadega.

Sellist juhendamisstiili võib võrrelda uju-  
mise õpetamisega kuival maal, kus puu-  
dub kõige olulisem komponent - vesi!



*Juhendamine on õppimisele kaasa aitamine.*

Jalgpallis vastavad veele kõik mängukomponendid, s.t tehniliste võtete kasutusviisid.

## Vilumus

Vanasti suurenes laste jalgpallivilumus tänaval, rannas või spordisaalis mängides. Mängust sõltusid ka nende eesmärgid – nad mängisid, et võita. Võitmise nimel arenes nende tehnika ja intuitsioon (mängust arusaamine). Loomulikult ei olnud neil treenerit, kes oleks öelnud, mida teha.

Tänapäeval aga ei mängi suurem osa lapsi enam tänaval. Jalgpall tuleb selgeks õppida palju lühema ajaga. Abi saamiseks pöördatakse treeneri poole, kes oskab kasutada väikeseid kahepoolseid mängu laste jalgpallialase vilumuse kasvatamiseks. Harjutamist alustatakse baasmängudest (nt 4 v 4, 1 v 1, 5 v 2, joonemäng ja positsioonimängud väravatega), hiljem rakendatakse jalgpallurite edusammudele kaa-

sa aitamiseks keerulisemaid mängu ja võistlusmängu. See on kõige loomulikum arengutee ja seepärast ka kõige kiirem.

Väikesed kahepoolsed mängud ja võistlusmängud loovad keskkonna, kus lapsed on täiel määral motiveeritud ja kus nad harjutavad innukalt. Treeningute juurde kuuluvad väikesed kahepoolsed mängud pakuvad rõõmu nii noortele kui vanadele. Nüüdseks on vananenud arusaam, et tõsine treenimine ei sobi kokku naudinguga.

**Kõige paremaid tulemusi saavutatakse, kui treenimine muudetakse võimalikult nauditavaks!**

Ilmselgelt peavad noortel jalgpalli mängimiseks olema teatud alusoskused. Ja see ongi ka kõik. Neid oskusi saab harjutada väikeste kahepoolsete mängudega, mis määravad kindlaks konkreetset eesmärgid.

Näiteks me räägime eesmärkidest, mitte niivõrd söötmise harjutamisest. Kuid isegi nii varajasel tasemel on lastele tähtis asjaolu, et söötmist kasutatakse võitmiseks.

## Juhendamise roll

Ajamahukat katse-eksituse meetodil õppimist (s.t asjade proovimisele ja oma vigadest õppimisele) saab asenda tõhusa treenimisega. Seeläbi on võimalik aega kokku hoida.

Treener saab mängijate arendamisele kaasa aidata mitmel viisil, kasutades ära:

- liigamänge;
- sõpruskohtumisi;
- väikeseid kahepoolseid mängu treeningutel;
- väikeseid kahepoolseid võistlusmängu treeningutel;
- treeningharjutusi treeneri juhendamisel.

## Treeneri eesmärgid

Arvestades laste erinevate arengutasemetega, on treeneril ilmselgelt palju erinevaid eesmärgi. Laste ettevalmistamine võistlusmängudeks ei tohiks alata enne 12-aastaseks saamist. Kahtlemata naudivad lapsed iganädalasi mängu, kuid keerulise võistlusmängu tähtsust nende õpirotsessis tuleb käsitleda eakohaselt. Näiteks ei suuda 5-8-aastased hakkama saada 7 v 7 mänguga tavalise suurusega mänguväljaku ühel poolel, sest selline mäng on liiga keeruline. Mängijaid on liiga palju ja mänguala on liiga suur. Seepärast soovitatakse nii noormängijate puhul üha enam eelistada 4 v 4 mängu.

Mida vanemaks lapsed saavad, seda paremini nad mõistavad abstraktseid mõisteid nagu pikkus, kiirus jne. Samuti suureneb kasvades oskus tõlgendada tulevikku ja minevikku, nad oskavad kujutada, mis

juhtub järgmisena, või mõista, mis just äsja toimus. Lapsed omandavad sellise tõlgendamisoskuse umbes 12-aastaselt. Väiksemaid tuleb aga juhendada siis, kui konkreetne olukord mängus esile kerkib. Vaheajal ei ole mõtet mõnele olukorrale tagasi viidata, pigem võiks treener püüda seda mingil moel visualiseerida. Selleks võib demonstreerida tehtud tehnilist viga ja seejärel näidata, kuidas vastavat võtet oleks pidanud sooritama.

Kuna väga väikesed lapsed on äärmiselt tundlikud ja ei mõtle tavaliselt kaugemale kui käesolev hetk, siis tuleb nende juhendamisel keskenduda kehalise koordinaatsiooni ja tehnika arendamisele. Intuitsioon (mängust arusaamine) ja suhtlemine muutuvad olulisemaks siis, kui nad saavad vanemaks.

## Jalgpallivilumuse arendamise võib jagada 4 etapiks:

### Ettevalmistav etapp (5-7-aastased)

Ettevalmistava etapi eesmärk on lihtne: õppida kontrollima palli.

Siin on rõhusasetus igasugustel mängudel. Siiski tuleb arvestada teatud reeglitega. Ei piisa, kui igale lapsele antakse pall. Mängu lihtsustamine kõige madalama taseme komponentideks ei tähenda, et kõigist takistustest loobutakse, vaid et nendega tegeletakse algtasemel. Iga mängu puhul peavad lapsed täiel määral aru saama järgmistest asjaoludest:

- Mis on mängu mõte? (Mida peame tegema ja kuidas teenime punkte?)
- Millises suunas mängime? (Alati punktist A punkti B ja mitte kunagi kõikides võimalikes suundades või nii, et värvavad asuvad kõikides mänguala külgedes.)

- Igaüks peab saama palliga kontakti nii tihti kui võimalik.
- Lastele ei tohi kunagi avaldada survet, et nad liiguksid ainult ühel konkreetsetl viisil, lapsed ei ole hüpnukud!. Pakkuge neile kasutamiseks erinevaid lahendusi või tehnilisi võtteid.
- Mängige 2 v 2, 3 v 3 ja 4 v 4 mängu. Sellele vanuserühmale ei sobi suurema osaliste arvuga mängud.

Linnamäng, mida kirjeldatakse lk-l 74, on sellele vanuserühmale kohane. Linnamängu puhul peavad treenerid loovalt mängu välja mõtlema ja uusi ideid arendama, unustamata ka eeltoodud teavet.

## I etapp. Vilumuse arendamine algtasemel (12-aastased)

### Eesmärgid on kahetasandilised:

1. Alusoskuste arendamine baasmängude abil, sobival viisil modelleeritud jalgpallitingimustes.
2. Naudingu ja elevuse atmosfääri loomine, et lapsed harjuksid erinevate mänguelementide ja raskusi tekitavate tegurite (takistuste ja mängukomponentidega), kolmemõõtmelisuse tunnetamise (kõrgus, pikkus, sügavus), tegetsemiskiiruse (ajaline komponent), võistkonnaliikmete, vastaste, surve, positsioonimänguga jne.

Laste jalgpallialast vilumust aitab arendada just kehaliste ja vaimsete tegurite vastasmõju (tegeliku jalgpalli käigus tekkivate takistuste ületamine). Baasmänge tutvustatakse lähemalt 6. peatükis.

Noored on pärimängude alaseks juhendamiseks küpsed enamasti alles II ja III arenguetapis. Loomulikult tuleb mees pidada, et arenguetappide piirid ei ole tavalus sugugi nii selged.

## II etapp. Vilumuse arendamine konkurentsivõimelisel (11 v 11) tasemel (12-16-aastased)

Selles etapis on esimeseks eesmärgiks varem alanud juhendamise jätkamine. Treener suurendab raskust tekitavaid tegureid ja kaasab järjest keerulisemaid takistusi. Siinkohal peab treener silmas pidama ka eriti andekaid noori. Kes nendest saaksid treeneri meelest hakkama vanemas vanuserühmas, tuleks sinna üle viia. Selle etapi teiseks eesmärgiks on arendada arusaamist kogu võistkonna, iga liini ja iga liikme ülesannetest.

Selleks kasutab treener treeningutel väikesi ja suuri kahepoolseid võistlusemänge (ja nendest tuletatud mängu).

Kui treener tahab mängijate arengut kiirendada, peab ta tundma võistkonna ja selle liikmete ülesandeid ja funktsioone, mida käsitletakse üksikasjalikult 11. peatükis.

## III etapp. Vilumuse arendamine võistkonnatasemel (16-18-aastased)

Selle etapi eesmärk on mängijate produktiivsuse parandamine. Avalduvad võistkonna ühisoskused, mida saab kasutama hakata. Võistkond püüab konkreetseid eesmärke saavutada süsteemselt. Kõikide võistkonnaliikmete oskuste kogusumma mõjutab võistkonnasisest töökorraldust paremas suunas. Oluliseks muutub soorituse parandamine: "Mida peame nüüd tegema, et kindlasti võidaksime meistri-võistlused?" Ka mitmesugused vaimsed tegurid hakkavad esile kerkima. Mängijad peavad aistima, et vahel on kasulik end tagasi hoida, mitte kogu aeg palli taga ajada. Paljud mängijad avastavad, et jäävad ühe või kahe "mängujuhi" varju, sest

## Juhendamise eesmärgid

VANUS	EESMÄRGID	SISU
5-7-aastased (ettevalmistusetapp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palli tunnetamine</li> <li>• Palli kontrollimine</li> <li>• "Pall ja mina"</li> </ul>	<b>Tis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskustekesksed mängud</li> <li>• Suund</li> <li>• Kiirus</li> <li>• Täpsus</li> </ul>
7-12-aastased	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilumus algtasemel</li> </ul>	<b>Tis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intuitsiooni (mängust arusaamise) ja tehnika arendamine mängude abil, mis hõlmavad jalgpalli lihtsustatud olukordi (nn baasmänge)</li> </ul>
12-16-aastased	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilumus konkurentsi-võimelisel tasemel (11 v 11)</li> </ul>	<b>TIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meeskonnatöö, liini ja positsiooniga seotud ülesannete õppimine väikeste ja suurte kahepoolsete võistlummängude abil (ja nende põhjal tuletatud mängude abil)</li> </ul>
16-18-aastased	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilumus võistkonnatasemel</li> </ul>	<b>TIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhendamine tegelike mängude käigus</li> <li>• Vilumus tänu produktiivsusele ja konkurentsivõimele</li> <li>• Mänguga seotud vaimsed aspektid</li> </ul>
18-aastased	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilumus tipptasemel</li> </ul>	<b>TIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spetsialiseerumine või multifunktsionaalsus</li> </ul>
TIS = Tehnika - Intuitsioon (mängust arusaamine) - Suhtlemine TIS põhineb vaatlemisel.		

nende positsiooniga seotud ülesanded on palju suuremal määral piiritletud. Nende vabadust väljakul ringi liikuda piiravad nende kohustused ja funktsioonid.

See ongi viimane etapp teel täiskasvanute jalgpalli poole.

Selles etapis on treeneri kõige tähtsamaks kohustuseks võistkonnast ühtse ja toimiva terviku loomine: kaitses, ülesehitamisel ja rünnakul, olenemata sellest, kas pall on

meie valduses või kas püüame palli enda valdusse tagasi saada. Võistkond peab suutma murda vastasvõistkonna vastu-panu ning paindlikult kohaneda mängu seisu ja aina muutuva survega.

See tähendab, et võistkonnast tuleb luua toimiv tervik, kes veendunult pürgib väravate ja võidu poole, laskmata lüüa väravaid endale; loob endale väravavõimalusi, kuid ei lase vastastel neid tekitada. Kokkuvõttes on tegu väga keerulise ülesandega.



## 5. peatükk

# Mängu lugemine

### Treener peab kõike märkama

Enne treeningu alustamist peab treener hoolikalt mõtlema läbi, mida ta tahab saavutada. Sisuliselt tahab ta parandada mängijate sooritust. Sooritust saab kõige paremini analüüsida mängulises kontekstis, kus mängijad peavad hakkama saama väga erisugustes keerulistes olukordades. Treener peab selliseid olukordi tähele panema. Ta peab suutma eristada esilekerkivaid jalgpalliprobleeme. Seejärel peab ta otsustama, kuidas ta neid probleeme järgmise treeningu käigus käsitleb.

Algajate treenerite jaoks sisaldab 11 v 11 mäng nii palju erinevaid vahejuhtumeid, et tundub peaaegu võimatu kõige olulisemate puuduste (jalgpalliprobleemide) eristamine. Samas aga on mängu lugemine lihtsam, kui selles osaleb vähem män-



gijaid. 4 v 4 mängud sobivad eeltoodud eesmärgi täitmiseks, eriti just nooremate mängijate puhul, kuid ka 6 v 6 ja 7 v 7 mängud pakuvad treenerile piisavalt võimalusi jalgpalliprobleemide kindlakstegeviseks. Neid mängu võib mängida ka treeningute ajal.

### Jalgpallialane oskusteave ja intuitsioon

Väikeste kahepoolsete mängude puhul muutuvad jalgpalliprobleemid selgemaks nii treeneri kui ka mängijate jaoks. Mängu lugemist aitab lihtsustada mängu jagamine 3 põhiolukorraks.

#### Jalgpalli kolm põhiolukorda on järgmised:

1. meie valdame palli;
2. vastane valdab palli;
3. palli üleminek: hetk, mil pallist jäädakse ilma või mil pall võetakse vastaselt ära.

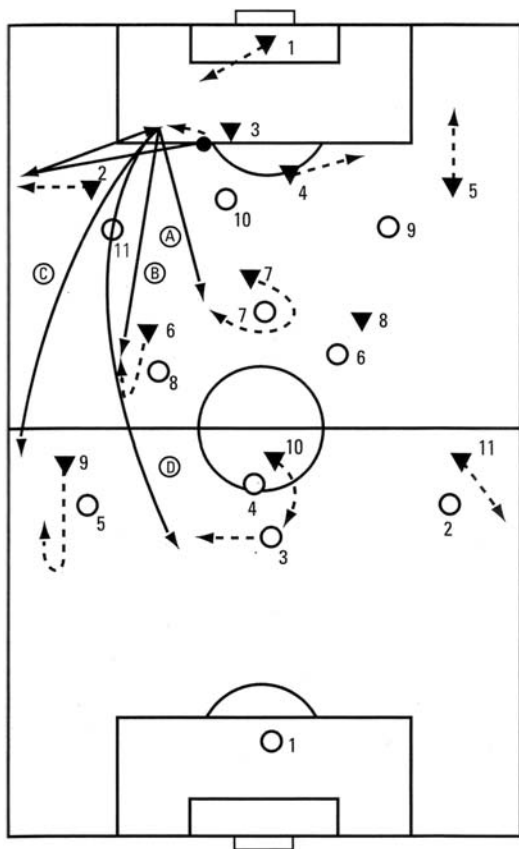
Mängijad peavad teadma, kuidas nendes kolmes olukorras tegutseda. Igas olukorras kehtivad teatud kindlad põhimõtted, millest mängijad saavad lähtuda. Järgnevalt käsitleme neid olukordi, vastates järgmistele küsimustele.

- **Mis on mängu mõte?**  
Mis on meie eesmärk?
- **Millised on üldised põhimõtted?**  
Milliseid vahendeid on vaja mängu mõtte teostamiseks? (Kuidas?)

## SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~~~~~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

## 1. Meie valdame palli



## Mängu kava

- Viia pall väljakut mööda edasi, et luua võimalusi ründamiseks (mängu ülesehitamine).
- Lüüa väravaid.

## Üldised põhimõtted

- Tekitada nii palju ruumi kui võimalik:
  - laiuti;
  - sügavuti.

- Suunata pall ettepoole; võimalusel mängida sügaval vastase poolel.
- Hoida palli meie valduses (see on oluline eeltingimus, ilma milleta ei ole võimalik mängu eesmärki saavutada).
- Põhimõte: söödu tegemine kõrvalmängijale loob võimaluse palli saatmiseks ettepoole.
- Võistkond peab püüdma mänguskeemi kinni pidada.

## 2. Vastane valdab palli

## Mängu kava

- Lõhkuda vastaste poolt ülesehitatavat mängu.
- Võtta pall endale tagasi.
- Mitte lasta vastastel meile väravat lüüa.

## Üldised põhimõtted

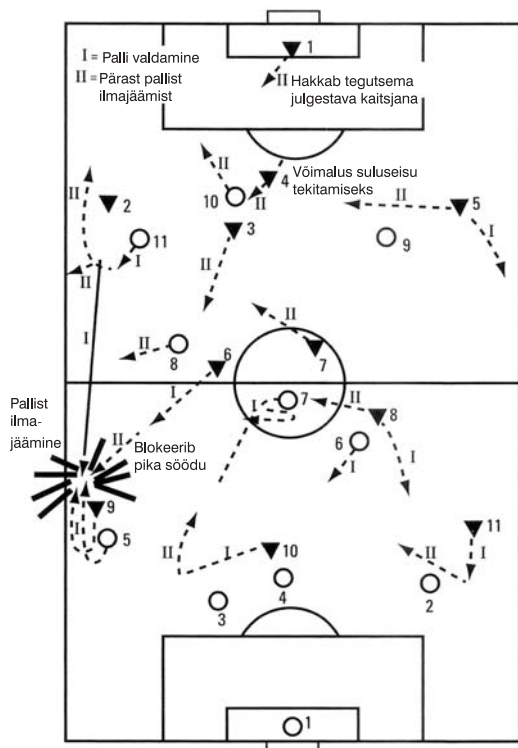
- Muuta mänguala nii väikeseks kui võimalik. Olenevalt vastaste tugevusest tuleb:
  - liikuda palli poole (pressida);
  - liikuda oma värava poole (minna tagasi);
  - liikuda küljejoone poole (suruda).



- Pressida seda mängijat, kes valdab palli.
- Katta lähedalt neid mängijaid, kes on pallile ligiduses.
- Pallist kaugemal katta mängijaid positsioonidele/tsoonidele vastavalt.
- Olla kasulik nii kaua kui võimalik!

Võistkonna mängu kava ei saa täita, kui keegi teeb vea. Seega ei tohi anda vastastele võimalusi vabalöökidest tegemiseks.

## Palli üleminek: hetk, mil pallist jäädakse ilma või mil pall võetakse vastaselt ära



## Mängu kava

- Reageerida muutusele "palli valdamisest, palli mitte valdamisse" võimalikult kiiresti (või vastupidi).

## Üldised põhimõtted

- **Pallist ilmajäämine**

- Pallile kõige lähemal olev mängija püüab ära hoida palli edasisöötmist, surudes palliga mängijale peale, nii et too on sunnitud palli kõrvale söötma, endale jätma, sellega jooksmas, selle tagasi söötma jne.
- Kõik mängijad asuvad tugevama selle nimel, et neile ei loodaks värvavat:
  - "surudes" vastasmängijaid (lõigates ära võimalused väljaku keskele liikumiseks);
  - blokeerides vastase löögi;
  - valides positsiooni, mis vähendab otsesteid ohte ("pressing");
  - kattes palli lähemat ümbrust tihedalt, kui selleks jätkub võistkonnakaaslasti ("mängu tempo aeglustamine");
  - kattes positsioonidele/tsoonidele vastavalt, kui läheduses ei ole piisavalt võistkonnakaaslasti (aeglusta mängu tempot, ära lase ennast üle mängida ja edasi söötmise võimaluse ära võtmine).



*Palli valdavale mängijale surve avaldamine (ilma andmata võimalust vabalöögiks).*

## • Palli tagasisaamine

- Palli tagasisaanud mängija, kes katkestas vastase söödu või võttis vastaselt palli ära, vaatab kõigepealt, kuidas saaks palli ettepoole saata.
- Pallist kaugemal olevad mängijad "küsivad" palli endale (samas siiski edasi kiirustamata, et vältida suluseisu tekkimist).
- Palli tagasisaanud mängija võib palli ettepoole vabasse ruumi lükata ja ise sellele järele joosta, et hoiduda suluseisu sattumast (sõltuvalt sellest, kus ta asub väljakul).
- Hargneda laiali, et tekiks võimalikult palju ruumi.
- Püüda jääda välja vastaste vaateväljast.
- Palli saanud mängija võistkonna kaaslased peavad algatusvõimeliselt tegutsema, arvates ise ära, kuhu pall läheb, tehes pettejookse, et tähelepanu teistelt endale tõmmata jne.



*Pika söödu tegemiseks tuleb palli korralikult lüüa.*

## Mängu ülesehitamine rünnakuks

Teisisõnu, kuidas liikuda enda karistus-  
alalt vastase karistusalasasse.

**Kõige kiiremaks variandiks on pikk  
sööt (näiteks liri rahvusmeeskonna  
meetod)**

### Eeltingimused:

- Vaja on head löögitehnikat (kiirus, kõrgus, suund).
- Pall peab olema "neutraalne", s.t palli juures oleval mängijal peab olema söödu tegemiseks piisavalt aega ja ruumi (sööta on raske, kui vastased on palli juures).
- Ründaja peab saama palli vastu võtta.
- Palli lööja ja vastuvõtja peavad teineteisega mingil moel suhtlema.
- Ründaja peab ära tundma hetke, mil palli saab saata kaugele vastase poolele.

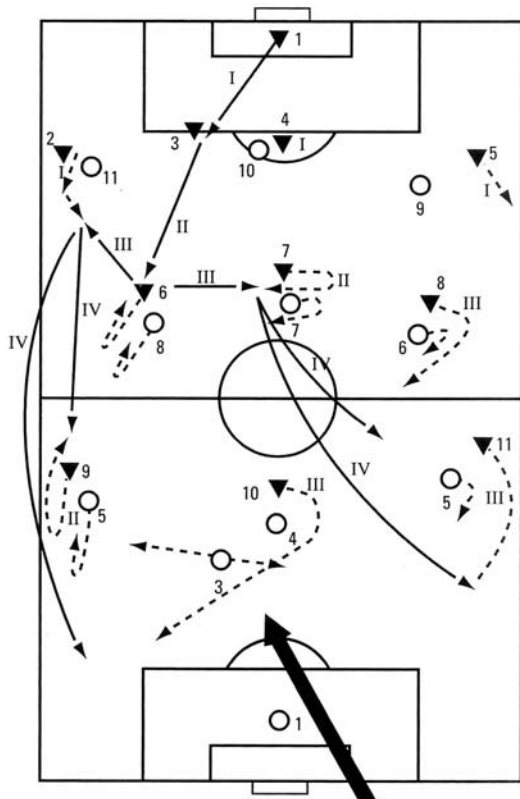
### Positsioonimäng eesmärgiga saata pall kaugele ettepoole

#### Eeltingimused:

- Vaja on mõista positsioonimängu eesmärki (mida me tahame teha?).
- Võtta vastasmängijate ja olemasoleva ruumi suhtes sisse positsioonid, mis aitavad luua olukordi, kus pika palli saatmine ettepoole muutub võimalikuks. Kas pall tegelikult ka ettepoole lüüakse sõltub suuresti sellest, kas vastav võistkonnaliige liigub õigel hetkel õigesse kohta (võistkonnakaaslaste oskus olukorda "lugeda").

## SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb



VÄRAVAHAHT VEERETAB PALLI NUMBER 3-LE, SAMAL AJAL VÕTAVAD 4, 2, 5 JA 6 SISSE POSITSIOONID, ET A) TEKITADA ENDALE PIISAVALT RUUMI, B) LIIKUDA VASTASTE VAATEVÄLJAST EEMALE JA C) TEHA RUUMI 3-LE. 3 TEEB SÖÖDU 6-LE, SAMAL AJAL LIIGUVAD 2, 7, 4 JA 5 UUTELE POSITSIOONIDELE. 6 SAADAB PALLI 7-LE VÕI 2-LE, SAMAL AJAL LIIGUVAD 8, 10, 9 JA 11 UUTELE POSITSIOONIDELE.

Palli väljaku keskele või küljejoone suunas söötmisega võidetud aega tuleb kasutada sügavale vastase poolele saadetava söödu ettevalmistamiseks!

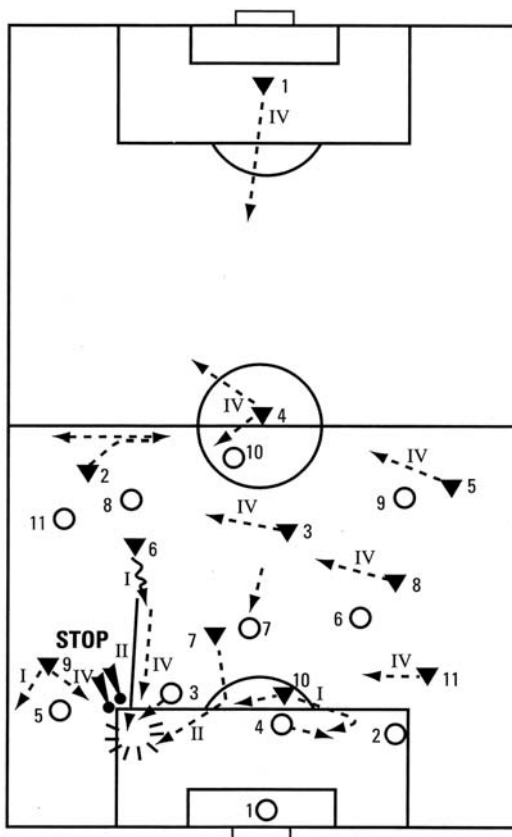
- Positsioonimängu kvaliteeti saab tõsta, kui:
  - palli söödetakse kiiremini (vastased peavad rohkem jooksuma);
  - positsioon võetakse sisse just õigel hetkel (mitte liiga vara ega hilja);
  - võetakse sisse just õige positsioon (mitte liiga lähedal ega kaugel).

## Pärast palli kaotamist üleminek rünnakult kaitseks

Teisisõnu, milliseid meetmeid tuleb rakendada kindlustamaks, et meile ei loodaks väravaid ja et me saaks palli pärast kaotamist tagasi.

## Üldised põhimõtted

- Esimese meetmena peab pallile kõige lähemal olev mängija pingutama igati, et vastane ei saaks teha pikka söötu et-



tepoole. Tegu võib olla palli kaotanud mängijaga, kuid sageli on ta jooksnud edasi kohast, kus mängu ülesehitamine katkestati, nii et mõni teine mängija peab tema asemel tegutsema.

- Vt diagrammi lk 31. 7 on pallist eemal, seega asub 6 võitlusse vastaste 3-ga, kelle käes on pall.
- Kõik mängijad peavad koheselt lülituma "kaitserežiimile". Palli kaotamise üle kurvastamiseks, vihaks ja muudeks tunneteks ei ole aega. Mängijad peavad asuma palli tihedalt katma. Pallist kaugemal olevad mängijad hakkavad ruumi vähendama, oma võistkonnakaaslasti julgustama, tsoonidele vastavalt katet tegema jne (vt mängijaid 5, 8 ja 11).
- Julgestav kaitsja peab otsustama, kas minna edasi ja püüda tekitada sulu-seisu või minna tagasi ja vähendada ründaja ruumi (4 ja ründaja). Kui ründajaid on mitu, võib sulu-seisu tekitamine olla riskantsem, seda on raskem hinnata ning selleks tuleb rohkem teistega suhelda ja koostööd teha.
- Väravavaht võib täita veel ühe julgestava kaitsja rolli, kui ta liigub oma karistusalt välja.
- Kui palli lähedal on liiga vähe mängijaid (näiteks kui teised on ründamispositsioonidel), peavad kohalolevad mängijad hoolikalt sisse võtma tsoonidele vastavad kattepositsioonid ja seejärel püüdma oma vastaseid tagasi hoida hea positsioonimängu ja palli suunas surumisega, nii et nende võistkonnakaaslased saaksid vahepeal tagasi liikuda sobivatesse positsioonidesse.
- Kui võistkond ründab, peab alati valitsema tasakaal aktiivselt rünnakus osa-

levate mängijate ja kaitsesse jäävate mängijate vahel, kes saaksid palli kaotamise korral "ukse sulgeda".

- Ka siinkohal rakendub sama põhimõte: vastastele ei tohi mängimiseks ruumi jätta (pallile tuleb peale suruda, sulu-seisu tekitamiseks tuleb valmis olla, ruumi tuleb vähendada ja, mis kõige olulisem, ei tohi maha jääda, tuleb olla võimalikult kaua kasulik võistkonna jaoks).

## JALGPALLI ANALÜÜSIMINE



## 6. peatükk

# Jalgpallitreening – see on mängimine

### Hollandi Jalgpalliliidu käsitluse põhimõtted

Hollandi Jalgpalliliidu noortejalgpallikäsitus põhineb noorte mängu jälgimisel ja hindamisel. Käsitluse kesksed põhimõtted on järgmised.

#### 1. Mängust kõige väljapigistamine

Mida innukamalt mängijad jalgpalliga tegelevad, seda rohkem suudavad nad mängust välja pigistada ja õppida. Noored kogevad mängu täiel rinnal alles siis, kui nad tunnevad, et tõepoolest mängivad jalgpalli. Vanasti ei olnud sugugi raske tekitada lastes huvi tänaval palli toksimise vastu. Lapsed mängisid iga päev tundide viisi.

#### 2. Pidev kordamine

"Harjutamine teeb meistriks" on põhimõte, mille kohaselt lapsed omandasid jalgpallioskused just tänaval mängides. Ühte mängu korralti aina uuesti. Sama põhimõtte kehtib ka paljude teiste elukutsete puhul - kui esimesel korral ei õnnestu, tuleb veel kord proovida. Seepärast ei ole jalgpalli treenimiseks vaja peaaegu midagi rohkem kui paari treeningharjutust, mis hõlmavad kõiki mängukomponente: palli, kindla suurusega mänguväljakut, väravaid, võistkonnaliikmeid, vastaseid ja viimase olulise komponendina ka mängureegleid. Neid treeningharjutusi pidevalt korrates omandavad mängijad jalgpallioskusi palju kiiremini kui sooritades iga-suguseid erinevaid harjutusi, mis ei hõlma vajalikke mängukomponente.



*Kui me ei alusta varakult, siis me ei saa midagi selgeks!*

#### 3. Õige juhendamine

Erinevalt tänavajalgpallist on klubis alati käepärast mõni täiskasvanu. Treeningud ja mängud toimuvad alati võistkondade määndžeride ja treenerite valvsa pilgu all. Kuid kõik ei lähe alati nagu vaja. Mängijad ei saa tihti aru neile mõeldud märkustest ja juhenditest, sest juhendamisel kasutatakse keelt, mis sobib hästi täiskasvanutele, kuid vaevu puudutab noortejalgpalli. Seepärast on oluline, et treener mõistaks noorte jalgpallitaju ja suudaks edastada sõnumit neile arusaadaval, tegetsema õpetaval moel. Lisaks peab tree-



ner suutma korraldada treeninguid ja mängu, oskama kasutada jalgpalliharjutusi, mis pigistavad mängijatest kõik välja ning mida saab üha uuesti korrata. Juhendamine tähendab mängijate sooritusel mõjutamist. Treener peab andma mängijatele jalgpalliprobleemide lahendamise oskuse, mille tagajärjel paraneb sooritus.

## Mängima õpitakse mängides!

Hollandi Jalgpalliliidu käsitus toetab noorte õpiprotsessi. Oleme veendunud, et see aitab noortel saada paremateks mängijateks ja jalgpalli rohkem nautida.

Jalgpallurite tegelik sisu selgub päris mängu käigus. Nende mäng näitab, mida nad tegelikult suudavad ja mida ei ole

veel ära õppinud. Mängides avaldub ka nende intuitsioon, s.t arusaam mängu eesmärkidest.

Treeningharjutuste ja kaasnevate selgituste valimisel peab treener lähtuma mängijate tegelikust sooritusest. Näiteks võib treener juhtida ühe mängija tähelepanu sellele, et vastasega võideldes alustab ta kiirendamist või petete tegemist liiga vara, s.t liiga kaugel vastasest. Mõnele teisele mängijale tuleb aga selgitada, kuidas vastasmängijate suhtes võtta sisse parem positsioon, nii et tema ja ta võistkonnakaaslased tõhusamalt olukorda kontrolliks. Kolmandale mängijale tuleb see-eest näidata, kuidas sööta palli, et vastuvõtja saaks selle kergemini kontrolli alla.

## HOLLANDI JALGPALLILIIDU KÄSITLUS

Järgnevalt esitatakse punktide kaupa kokkuvõtte nõuetest, millele treeningud peavad vastama. Iga treeningut saab selle kontrollnimekirja alusel analüüsida.

1. Jalgpalli tüüpilised eesmärgid
  - Värava löömine/endale värava löömise ärahoidmine.
  - Mängu ülesehitamine/meeskonnatöö.
  - Väravale suunatus.
  - Kiire ümberlülitumine palli ülemineku korral.
2. Pidev kordamine
  - Mängijate ulatuslik kaasamine.
  - Lühikesed ooteajad.
  - Hea kavandamine/selged mängureeglid.
  - Piisavalt palle/varustust.

**Mängitakse selleks, et võita!**
3. Mängijaid puudutavad kaalutlused
  - Vanus.
  - Oskused.
  - Tajumine (tõsine või hooletu suhtumine).

**Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus!**
4. Õige juhendamine (mõjutamine)
  - Eesmärgid tuleb selgeks teha.
  - Mängijaid tuleb mõjutada ja õpetada järgmiste võtete abil: mängu sekkumine ja selle peatamine, juhendite andmine, küsimuste esitamine, mängijate innustamine oma ettepanekuid tegema, näidete toomine, demonstreerimine.

$$1 + 2 + 3 + 4 = \text{TÄIUSLIK ÕHKKOND ÕPPIMISEKS.}$$





*Kõigepealt tuleb õppida palli kontrollima. Siis saab sellega teha, mida vaja.*

Võimatu on koostada täpset kirjalikku juhendit, kuidas aidata mängijatel sooritust parandada. Treener peab oskama mitmesuguseid mängu käigus esilekerkivaid olukordi lugeda (s.t analüüsida). Heal treeneril peab olema ülihea intuitsioon. Lisaks peab ta mõistma mängijate tugevaid ja/või nõrku külgi ning kaasama mängijad tekkivate probleemide lahendamisse.

## Kuidas mängijate sooritust parandada?

Juhendamine kasvatab jalgpallurite mängualaseid teadmisi ja intuitsiooni. Juhendamisel on kõige tähtsam mängijate soorituse parandamine, kusjuures sooritust saab kõige paremini analüüsida tegeliku mängu tingimustes. Iga mäng sisaldab väga erinevaid, mängijatele raskusi tekitavaid vahejuhtumeid.

Treener peab selliseid olukordi mõistma ja suutma mängu ajal esilekerkivaid jalgpalliprobleeme kindlaks teha. Pärast mängu peab treener määratlema järgmise treeningu eesmärgid ja kaaluma, kuidas neid kõige paremini saavutada.

Treener saab jalgpalli õpetamise protsessi lihtsustada, kui ta analüüsib mängu samude kaupa. See aitab noorte juhendamist kergemaks muuta.

### 1. samm

Mängu kolmest põhimomendist lähtuv vaatlemine.

1. Meie valdame palli.
2. Vastane valdab palli.
3. Palli üleminek, s.t pall saadakse endale või kaotatakse.

### 2. samm

11 v 11 mängu lihtsustamine, et muuta see (paremini) juhitavaks, nt 4 v 4 või 5 v 5.

### 3. samm

Treener peab kindlakstehtud jalgpalliprobleeme mängijatele selgitama. Treener peab õpetama mängijatele paremate ja tõhusamate lahenduste valimist. Mängijate panus võistkonna tegevusse peab suurenema. Nad ei pea paremini mängima treeneri tahtmise täitmiseks, vaid sel-lepärast, et konkreetne olukord nõuab

neilt seda. Mängu tasemest sõltuvalt peab treener oskama treeningul rakendada meetmeid iga kindla probleemi esiletõstmiseks. Tegu on treeneri ülesannete kõige tähtsama küljega, s.t oskusega teisendada jalgpallile tüüpilisi, takistusi ja raskusi tekitavaid tegureid mängijate soorituse parandamise nimel.

### Jalgpalli takistused:

- Pall (seda juba käsitlesime).
- Vastasmängijad (mida rohkem vastaseid on ja mida paremini nad mängivad, seda keerulisemaks jalgpall muutub).
- Võistkonnakaaslased (mängijad peavad oskama koostööd teha ning teadma oma positsiooni ja kohustusi - nende õppimiseks kuulub aega ja kannatust).
- Mängureeglid (mängimine või harjutamine teatud reeglitega arvestades või arvestamata mõjutab mängimise viisi, näiteks suluseisu reeglita arvestades või arvestamata).
- Väravale suunatus (jalgpalli ei mängita suvalises suunas, vaid piiratud alal ühe värava juurest teise juurde; seepärast peavad jalgpallurid mängima kindlas suunas).
- Stress (mängija võib treeningul kõigega hakkama saada, kuid ta võib läbi kukkuda päris mängus, olles rahvahulga, kaamerate, ajakirjanike jne silme all).
- Aeg (mida kauem jalgpallur on mänginud, seda lihtsamaks tal läheb; seega nõuab kehvemate vastaste vastu mängimine vähem pingutust).
- Ruum (võistkond saab palli tavaliselt kergemini tagasi oma väljakupoolle, mitte vastaste karistusallas).

## Treener võib sisse tuua ka järgmised komponendid

### A. Eesmärgid:

- Tuleb lüüa värav.
- Vastastel ei tohi lasta väravat lüüa.
- Tuleb oodata, kuni vastased teevad vea.
- Veel paar minutit ja mäng ongi võidetud.

### B. Aeg, kiirus:

- Tuleb lüüa värav võimalikult kiiresti.
- Palli tuleb enda käes hoida võimalikult kaua.

### Olukord:

- Pall saadakse endale.
- Siseseise/ääre vahetamine.

### C. Ruum:

- Vastaste värava lähedane positsioon.
- Oma võistkonna karistusallas.
- Oma võistkonna väljakupoolle.

### D. Funktsioonid, rollid:

- Rünaku lõpetaja.
- Värava vaht.
- Mängujuht.

### Kohustused:

- Paremaär.
- Vasakkaitsja.

## 4. samm

Treener peab oskama lugeda 11 v 11 mängu lihtsustatud variante (käsitleda ühte mängu põhietappi, vähendada mängijate arvu, arvestada takistustega). Ta peab üksikasjalikult üles märkima kõik, mis silma torkab.

Ta teeb märkusi mängijate tegevuse kohta. Need märkused jagunevad eri kategooriatesse:

- **Tehnika:** söödu tugevus, palli löömine õige jalaga, palli löömine ja vastuvõtmine.

- **Intuitsioon** (mängust arusaamine): liiga rahutu, mitte piisavalt avatud, liiga laisk, liiga ahne, kipub vastastele peale jooksmas, annab vastastele niisama võimaluse (s.t kaotab palli).
- **Suhtlemine**: arusaamatused, näiteks pika söödu tegemine vabasse ruumi, mitte ründaja jalge ette.

## 5. samm

Treener peab astuma õigeid samme õiges järjekorras, muidu ei saa ta hoolealuste mängu mõjutada.

Treener peab oskama takistusi (raskust tekitavaid tegureid) teisendada.

Me nimetame seda metoodikaks!

### Näited:

- Suurendage või vähendage mängijate arvu.
- Pange eri suurusega võistkonnad omavahel mängima (nt 6 v 5, 4 v 3, 3 v 2).
- Andke mängijatele konkreetsed ülesanded.
- Muutke mänguväljaku suurst (s.t pikust, laiust).
- Mängige väravatega, ilma väravateta või ühele otsajoonel paigutatud mitme väravaga.
- Muutke mängureegleid või kuulutage mõni reegel kehtetuks.
- Määrake mängijatele eesmärk, mis tuleb piiratud aja jooksul täita (näiteks lüüa värav ühe minutiga).

8. peatükk esitab üksikasjalikke näiteid takistuste teisendamise kohta väikeses kahepoolses 4 v 4 mängus (mis kujutab endast 11 v 11 mängu lihtsustatud varianti). Konkreetse harjutuse mängureeglid, mängijate ülesanded ja eesmärgid peavad olema täiesti arusaadavad nii mängijatele kui ka treenerile.

Ülioluline on õpitu ülekandmine tegelik-

ku mänguolukorda treeningharjutuse abil (11 v 11).

## 6. samm

Treener peab pidevalt viitama sarnastele olukordadele, mis on tegelikes mängudes aset leidnud. Treeningharjutuste takistusi võib võrrelda päris mängudes tekkivate olukordadega. Lisaks peab treener käsitlema erinevaid konkreetseid takistusi, mis mängus esile kerkisid.

### Nende hulka võivad kuuluda:

- Mängijate ja liinide vaheline suhtlus.
- Mängureeglid.
- Mängu tulemus/tähtsus
- Enda ja vastasvõistkonna mänguskeemid
- Enda ja vastasvõistkonna mängijatele eriomased oskused/puudused (pealöökid, söötmise, kaitsmise, löömise, jooksmise spetsialistid).
- Positsioonimäng, kui meie valdame palli ja kui vastane valdab palli.

## Jalgpalliprobleemide määratlemine

Eduka juhendamise eeltingimuseks on jalgpalliprobleemide selge määratlemine (teisisõnu, mida konkreetselt tehakse valesti).

### Probleemi kirjelduse olulised komponendid on järgmised:

- A. Mis on valesti jalgpalli eesmärgides?
- B. Kes on võtmemängijad, millised on nende positsioonid?
- C. Millal probleem tekib?
- D. Millises väljaku kohas probleem tekib?
- E. Kas on veel muid mängijate või oludega seotud tegureid? (mängu tähtsus, koht liiga edetabelis, ilm, väljaku seisukord jne.)

Mängijad peavad ise oskama probleeme kindlaks teha ja nõustuma, et lahendused sõltuvad just neist endist. Ilmselt saab vanematelt rühmadelt oodata rohkem kui kõige väiksematelt lastelt.

#### Näited:

- A. Me loome endale väga harva värvava löömise võimalusi.
- B. Ründajatele saadetud pikkade söötude kvaliteet on väga kehv.
- C. Mängu ülesehitavate ja ründavate mängijate vaheline suhtlus on halb, sest nad ei saa üksteisest aru.
- D. Oma väljakupoolel mängu ülesehitades ei suuda kaitsjad tekitada piisavalt ruumi pika ettesöödu tegemiseks.
- E. Eeltoodud probleem süveneb, kui vastaste ründajad hakkavad kaitsjatele survet avaldama.

## Eesmärkide kindlakstegemine

Kui probleem on määratletud, tuleb püstitada järgmise treeningu eesmärgid. Eesmärkide püstitamine

Eesmärgid tuleb määratleda järgmiselt: iga kindlakstehtud probleem on alati jalgpalliprobleem, nii et... analüüsi ge mängu.

#### Määratlege probleem võimalikult täpselt, kasutades järgmisi komponente:

- Aeg
- Ruum
- Funktsioon

Üldeesmarke võib määratleda ka vanuserühmade kaupa (vt ka jalgpallivilumuse tasemeid 32 lk-l).

#### Näiteks:

Kui võistkond saab palli ja alustab kaitses



*Oma ülesannetele keskendumine.*

mängu ülesehitamist, kulub kaitsjatel palli juures nii kaua aega, et neil tekib vähe võimalusi pika ettesöödu tegemiseks, kuigi nende ründajad on juba jõudnud headesse positsioonidesse.

#### Ärge määratlege eesmarke järgmiselt:

- Söödud on kehvad.
- Mängutempo on liiga madal.

Sellisest teabest ei piisa probleemi lahendamiseks.

**Näiteks:**

Järgnevalt kirjeldame paari üldlevinud jalgpalliprobleemi.

- Liiga vähene arusaamine mängust (mängijad ei saa aru kavatsustest, lahendusest ega teostusest).
- Tehniline sooritus teatud olukorras (mängijad võivad teada, mida tuleb konkreetsetes olukorras teha, kuid neil pole piisavalt tehnilisi oskusi teadmiste rakendamiseks).
- Mängu füüsiline külg (mängijad ei suuda teatud tasemel mängida, kindlad mängijad ei suuda jätkuvalt hakkama saada kohustustega konkreetsetes positsioonides).
- Mängu vaimne külg (mängijad annavad alla, kui nad peavad pikka aega palli taga ajama, või kaotavad enesekontrolli, kui miski ebaõnnestub või kui kohtunik langetab ebameeldiva otsuse).

Siinkohal tuleb märkida, et kõik jalgpalli-probleemid pesitsevad suuremal või väiksemal määral mängijate peas.

Korraliku treeningolukorra loomiseks on vaja tunda ja mõista kõiki probleemseid valdkondi.

Samas ei tohi selliseid teadmisi kunagi eraldi käsitleda, vaid neid tuleb alati tege-liku mänguga siduda.

Mõni vormi tõstmise viis põhineb liiga palju ainuüksi kehaliste harjutuste füsioloogilist poolt rõhutavatel teooriatel.

Jalgpalli treenimine on vormi tõstmine ja vastupidi. Harjutuste füsioloogial põhinevad teadmised tuleb teisendada just jalgpalluritele sobivateks harjutusteks.

**Teadmised, mis puudutavad:**

- harjutuste mahtu ja füüsilist koormust
- harjutusviise,

- harjutusmetoodikat,
- harjutuste omandamist,

tuleb treeneril üle kanda jalgpalli tingimustesse (vt 10. ptk).

**Küsimusele, kuidas jalgpallureid juhendada, ei ole ühte kindlat vastust.**

**Kokkuvõtteks võib jalgpalli treenimist kirjeldada järgmiselt:**

Mida rohkem jalgpalli-, juhendamise- ja õpetamiskogemusi, jalgpallialast oskus-teavet, noortejalgpalli puutuvaid teadmisi treeneril on, seda paremini oskab ta jalgpalliprobleeme lahendada ning seda vähem pöördub ta harjutuste ja treeningmaterjalide poole, mis näivad seonduvat jalgpalliga, mis aga tegelikult ei arvesta jalgpalli põhiprobleemidega.

**Treener peab oskama:**

- Jalgpalliprobleeme määratleda: kes, kus ja mida?
- Mängijaid veenda, et tegu pole "treeneri probleemiga", vaid "mängijate probleemiga".
- Mängu lugeda.

**Jalgpalli õppimine/ juhendamise õppimine**

**Vaatlemine:** Mängu lugemine, jalgpalli vaatamine kolmest põhiolukorrast lähtuvalt.

1. Meie valdame palli
2. Vastane valdab palli
3. Palli üleminek 1-lt 2-le (palli kaotamine) ja 2-lt 1-le (palli tagasisaamine)

**Lähtepunkt:** Vanus - oskuste tase - taju

**Analüüs:** Jalgpalliprobleemide määratlemine



**Eesmärgid:** Arvestamine järgmiste teguritega: vanus - oskuste tase - motivatsioon

**Teostus:**

Praktiline juhendamine:

- Mängureeglid
- Treeningharjutuste valik
- Harjutuste maht ja füüsiline koormus
- Mõju ulatus

**Hindamine:** Kas eesmärk saavutati (teiste asjassepuutuvate sammudega arvestades)?

## Juhendamise kava noortejalgpalli jaoks

### Soojendus

Tavaliselt eelneb treeningule soojendus, mille eesmärgiks on mängijate korralik ettevalmistamine virgutavateks jõupingutusteks.

Pärast soojendust peavad mängijad olema täielikult keskendunud ja nende lihased peavad vastu pidama ootamatule koormusele (sprintimine, järsk peatumine, eri suundades liikumine ja võitlemine vastasmängijatega).

Soojendusaeg peab olema noortele huvitav, kusjuures kõige noorematele mängijatele ei tohi see olla liiga raske. Tuleb luua mängijate indu kasvatav õhkkond.

Soojendus peab võimalikult palju seonduma palliga, s.t ärge alustage soojendamist ümber väljaku jooksuringe tehes. Mängijad peavad treeneri valitud harjutusi teadma ja nende tegemine ei tohi olla raske. Soojenduse eesmärk on kõige nooremate ja vanemate mängijate puhul erinev, seega tuleb seda läbi viia erinevalt.

## Algajate soojendus

Kõige nooremate soojendusaja põhieesmärgiks on õige meeleolu loomine, et mängijad saaksid end välja elada ja treenerit kuulata.

**Valikuvariandid:**

- Andke igale mängijale pall. Mängijad jooksevad kordamööda väljaku keskjoonelt värava suunas, pall jalge ees:
  - saates palli maad mööda või läbi õhu väravavahi kätte (ka väravavaht peab soojendust tegema);
  - püüdes palli maad mööda väravasse lüüa;
  - püüdes palli läbi õhu väravasse lüüa.

Mängijad peavad võimalikult palju liikuma. Hoolitsege, et palliga jooksmiseks oleks piisavalt ruumi jne.

- Kõige noorematele rühmadele sobivad paljud mängud (kus igal mängijal on pall). Üheks näiteks on "linnamäng". Selle käigus arendavad mängijad tehnilisi oskusi, ilma seda ise tunnetamata.
- Andke kahele mängijale üks pall: palli tuleb omavahel sööta värava suunas (palli võib saata ka väravavahile jne).

## Juunioride (12-17-aastaste) soojendus

Juunioridele on soojendus juba tähtsam. Selles vanuses kasvavad mängijad kiiremini ja sageli erinevad lihaste ja luude kasutempod omavahel.

Lihaste koormus on suur mitte ainult sellepärast, et nüüd nõutakse mängijailt rohkem. Ideaaljuhul suudab treener veenda mängijaid soojenduse olulisuses ja selgitada, kuidas seda kõige paremini teha.

Loomulikult võivad juuniorid soojendusharjutusi iseseisvalt sooritada nagu enne mängu. See aitab treeningul aega kokku hoida. Alustada tuleb aeglaselt ja seejärel tempot tõsta.

Pärast mõistlikku hulka harjutusi võib veel lihaseid venitada (vereringe soodustamiseks).

Kui mängijad ei suuda ise soojendusharjutusi teha, võite proovida mõne palliga treeningharjutuse tegemist.

### Valikuvariandid

- Samad harjutused algajatega, nt üheskoos palli viimine värava suunas;
- palli saatmine väravavahi kätte;
- palli söötmine maad mööda või läbi õhu;
- palli löömine väravasse maad mööda;
- palli löömine väravasse läbi õhu.

**Märkus.** Igal mängijapaaril peab olema piisavalt ruumi, et nad üksteisele ette ei jääks (tagasi tuleb joosta mööda küljejoont). Mängijad peavad võimalikult palju liikuma.

- Kasutage mängijatele tuttavaid positsioonimänge, näiteks 2 v 1, 3 v 1, 4 v 1, 4 v 2, 5 v 2, 6 v 2 jne.

Sellistes tingimustes ei ole vaja noori pidevalt juhendada. Mängida saab avatud ruumis või koonustega piiratud eraldi alal.

Kui kaitsja võtab palli ära, siis vahetage mängijate rolle (kaitsja-ründaja). Mängige 1 minut, seejärel tehke paus. Kasutage pausi (ka 1 minut) lühikeste tähelepanekute tegemiseks. Hoidke mängijaid kogu aeg tegevuses, andes neile paarikaupa lihtsaid ülesandeid (palli õhus hoidmine, peaga löömine jne).

- Kasutage sissejuhatavate harjutustena päris väravate ja väljakujoontega väikesi kahepoolseid mänge, näiteks 4 v 4, 3 v 3 või 2 v 2 (joonemäng).

Treeningu ajal tehakse sageli venitusharjutusi. Neist on kasu, kui noored hakkavad kasvama, s.t alates 13. eluaastast. Kiire kasvuga mängijatele on need üha olulisemad.

Treener peaks andma mängijatele ülesande venitusi teha vaid siis, kui teab täpselt, kuidas kõige tähtsamaid lihasgruppe venitatakse (säärelihased, reielihased ja kubemelihas). Soojenduse võib lõpetada harjutusega, mis ergutab mängijaid ülejäänud treeningus osalema (väike kahepoolne võistlusmäng).

Viimasena tuleb tähelepanu juhtida sellele, et vanemates rühmades rõhutatakse soojendusega vajadust eesmärgi saavutamise (s.t mängu võitmise) nimel võistkonnasisest koostööd teha.

Osa soojendusest tuleb teha ühiselt (et mängijate meeleseisund oleks mängu või treeningu jaoks kohane).

## Mahajahtumine

Iga treeningu lõpus tuleb pallid ja muud vahendid kokku koguda ning võib läbi viia ka väikese arutelu. Siinkohal tuleb rõhutada, et mõlemad tegevused on olulised. Mängijad peavad varustusse lugupidavalt suhtuma ja vastutama selle õigesse kohta panemise eest.

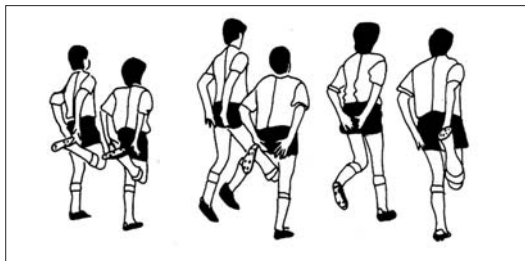
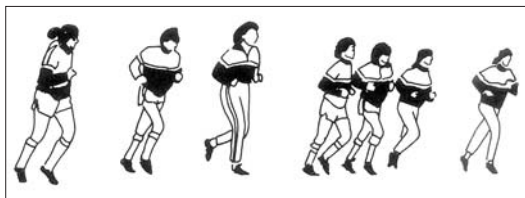
Tähtis on, et mängijate tähelepanu ei hajuks nt järgmise mängu arutamisel või mängijatelt tagasiside saamisel äsja lõppenud treeningu kohta. Pärast pingutavat treeningut tuleb pühendada veidi aega mahajahtumisele, tehes kergeid venitusi või jooksuharjutusi.

## Soojendus ja mahajahtumine

Enne iga mängu/treeningut tehke umbes 20 minutit soojendusharjutusi (kogu võistkonnaga terve mänguväljaku laiuses).

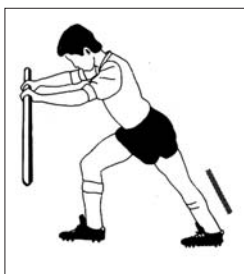
### 1. Eelsoojendus (u 5 minutit):

- Jooksmis- või füüsilised harjutused, näiteks kätele, jalgadele, hüppamine, ülakeha painutamine, tõsteharjutused.



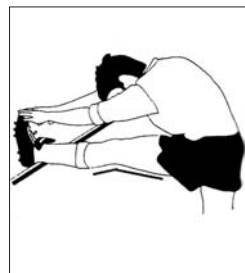
### 2. Venitusharjutused (u 7 minutit):

- Alustage venitusharjutustega alles pärast eelsoojendust (kui higi on otsaes).

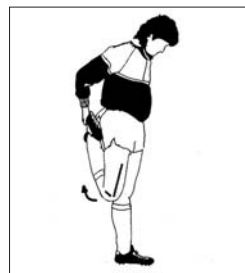


- Hoolitsege õigete lähtepositsioonide eest (vt diagramme).
- Venitage lihaseid kuni valuläveni (ilma valu tekitamata!).

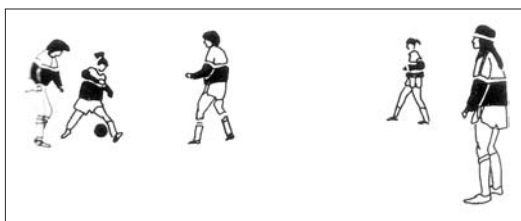
**Pidage meeles!** Hoidke venitusepositsiooni, ärge vedrutage edasi-tagasi!



- Hoidke venitusepositsiooni 10 või 20 sekundit.
- Korrake sama harjutust teisel kehapoolel (korrake kogu harjutust 2-3 korda).
- Vahepeal võite teha eelsoojendusharjutusi, näiteks kätele või jalgadele.



### 3. Jalgpalliharjutused (u 8 minutit):

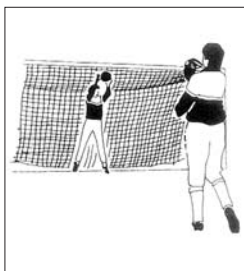


- Jalgpalliharjutused tekitavad mängijates tunde, et neilt oodatakse häid tulemusi.





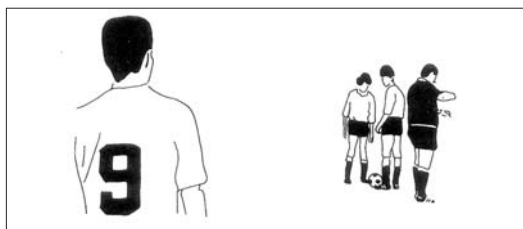
- Mitu mängijat söödavad palli, jooksevad palli järel, muutes suunda, kiirust ja vahemaad ning saates palli edasi maad mööda ja läbi õhu. Positsioonimängud (nt 3 v 2 harjutamine tegelike jalgpalli takistustega).



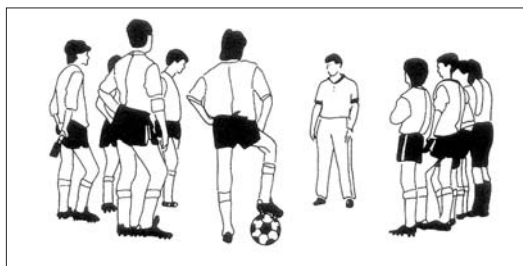
- Väravahid aitavad üksteisel soojendust teha (püüdke teistele väravahitidele mitte liiga sagedasti väravaid lüüa, sest see võib nende enesekindlust vähendada).
- Pärast soojendust, vaheaegadel ja pärast treeningut/mängu tuleb piisavalt juua (jooge ka mängude vahepeal võimalikult palju).



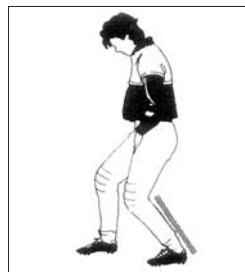
#### 4. Mäng/treening:



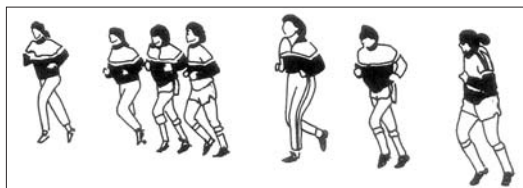
- Hoolitsege, et soojenduse ja treeningu/mängu vahele jääks võimalikult vähe aega (optimaalse mõju saavutamiseks).



#### 5. Mahajahtumine(u 10 minutit):



- Mahajahtumine on soojenduse vastand, kombineerides 2. ja 1. punkti harjutusi (s.t venitusi ja kergeid jooksmisharjutusi).



- Jahutusharjutusi tuleb teha ka mängude vahepeal turniiri ajal, sest need aitavad valmistuda järgmiseks mänguks, kusjuures ka järgmise mängu eel tuleb teha soojendust.

## Baas-, võistlus- ja harjutusmängud

### Treeningharjutustega ei tohi liialdada

Jalgpallialane juhendamine ei tähenda, et mängijad peavad tegema igasuguseid harjutusi nõrkemiseni. Juhendamine on hoopiski tõhus töötamine mängijate soorituse parandamise nimel. Noortele tähendab jalgpall eelkõige mängu kesksete komponentide omandamist ja vajalike põhioskuste arendamist. Mängu tulemus on teisejärgulise tähtsusega. Vanematele kui 13-aastastele mängijatele tähendab nende isiklik sooritus parima võimaliku tulemuse saamist ja võitmine muutub oluliseks eesmärgiks.

Treeningu põhisihiks on mängijate õpetamine. Õpiprotsessile on omane kordamine. Mängijad õpivad kindlaid korduvaid olukordi (mis on vägagi sarnased tegelike mängude olukordadega) ära tundma, nendes hakkama saama ja neid meeles pidama. Mida rohkem nad on õppinud, seda lihtsam on neil vastavates olukordades õigeid otsuseid langetada.

Just seepärast oleme püüdnud välja töötada piiratud arvul baasmänge, mis täidaksid Hollandi Jalgpalliliidu käsitluse nõu-

deid. Kõiki neid mängu iseloomustavad tihedad seosed päris jalgpalliga, sest nad keskenduvad kindlatele tüüpilistele jalgpalliprobleemidele ning innustavad mängijaid selgeks õppima teatud mängukomponente.

Motiveerivad tegurid kuuluvad lahutamatu baasmängude juurde. Ilmselt saab treener rakendada oma teadmisi ja intuitsiooni, et kvaliteetse juhendamise kaudu anda mängudele veelgi lisaväärtust.

Eri baasmängude kategooriad puudutavad jalgpalli põhiolukordi, mis omakorda seonduvad harjutusmängudega.

### MÄNGU ÜLESEHITAMINE

- Neid mängu saab mängida nagu ette nähtud, kusjuures kasutada võib ka lisatakistusi, näiteks ründava mängu hoogustamiseks võib lisada ühe ründaja või mitu ründajat.
- Palli valdajad ja vastased püüavad teostada jalgpalli eesmärgi, s.t:
  - luua värava löömise võimalusi (mängu üles ehitada ja rünnata);
  - ära hoida endale väravate löömist
  - võtta pall ära (pall tagasi saada ja välja murda).



*Jalgpallis on meeskonnatöö keskse tähtsusega.*

- Need mängud keskenduvad järgmistele komponentidele.

### INTUITSIOON (MÄNGUST ARUSAAMINE)/ SUHTLEMINE

- Vabasse ruumi jooksmine
- Palli küsimine
- Vahemaa hoidmine
- Koos töötamine
- Ruumi tekitamine
- Ääre vahetamine
- Ühe puutega mängimine

### TEHNILISED OSKUSED

- Söötmine
- Löömine
- Tribamine, palli edasi lükkamine
- Palli kontrollimine (peatamine, kehaga palli kontrollimine, vastuvõtmine jne)
- Vastase ülemängimine
- Palli hoidmine

### RÜNNAK (Meie valdame palli)

- Nende mängude eesmärgiks on värava löömine. Ründajad proovivad väravat lüüa. Kaitsjad püüavad neid takistada ja ümber lülitada omaenda mängu ülesehitamisele ja/või ründamisele.
- Väljakul on väravad nagu päris mängus. Mängida võib nii väravavahiga kui ilma. Eesmärkide rõhutamiseks võib värava asendada joonega või mitme väikese väravaga.
- Konkreetsete eesmärkide saavutamiseks võib mänguväljaku suurst muuta.
- Lisaks mängu ülesehitamise komponentidele käsitletakse veel järgmisi komponente.

### INTUITSIOON (MÄNGUST ARUSAAMINE)/ SUHTLEMINE

- Värava löömine/  
rünnaku lõpule viimine
- Võimaluste loomine

### TEHNILISED OSKUSED

- Löömine
- Söötmine
- Peaga löömine
- Petete tegemine

### KAITSE (Vastane valdab palli)

### INTUITSIOON (MÄNGUST ARUSAAMINE)/ SUHTLEMINE

- Värava kaitsmine
- Julgestamine
- Tsoonidele vastav katmine
- Kaitse tasakaalustamine
- Kindla katmisele kuuluva vastase ülevõtmine
- Mängu lõhkumine
- Vastase sundimine vigade tegemisele
- Jälitamine
- Mängutempo aeglustamine/aja võitmine
- Palli pärast võitlemine

### TEHNILISED OSKUSED

- Palli tagasi saamine
- Üks-ühele katmine
- Palli vahetlõikamine
- Kehaga blokeerimine
- Peaga löömine
- Olukorra hindamine
- Üks-ühele võitlused
- Petetele mitte reageerimine

## SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

**Tähelepanu!** Eelkõige puudutavad kõik need mängud kindlate komponentide harjutamist ühes jalgpalli põhiolukorras, s.t "meie valdame palli" (ründamine) või "vastane valdab palli" (kaitsmine). Samas on palli saamise või kaotamise hetk (s.t "palli üleminek") veelgi olulisem. See hetk tuleb mängu ajal ära tunda, seda tuleb osata kasutada ja enda kasuks pöörata.

### Väikesed kahepoolsed mängud ja väikesed kahepoolsed võistlusmängud:

Eelnevalt kirjeldatud mängu võib käsitleda harjutusmängudena. Need on päris mängude lihtsustatud variandid, sest:

- A. mängu jooksul tekkiv probleem tuuakse esile (kinnistatakse);
- B. mängijad seatakse mitu korda probleemiga silmitsi (probleemi saab rohkesti korrata);
- C. sisuliselt mängitakse jalgpalli, pidades silmas kõiki eesmärgi.

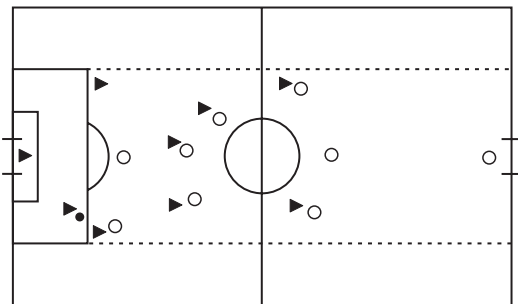
Lisaks on olemas mitmed mängud ja võistlusmängud, mis päris mängudele rohkem sarnanevad, kuid samas erinevad selle poolest, et muudetakse mängijate arvu, väljaku suurust ja mängureegleid. Need mängud hõlmavad jalgpalli kolme põhimomenti: "meie valdame palli", "vastane valdab palli" ja "palli üleminek". Juhendamisel võib aga keskenduda ainult ühele.



*... ja nüüd mine temast mööda!*

Neid mängu võib väravate asemel mängida joontega, s.t punktide saamiseks peavad mängijad triblama palliga üle joone, või mitme väikese väravaga.

Mängu saab teisendada ka väljaku suurust muutes. Näiteks võib kasutada pikka ja kitsast väljakut (mis on 90 jardi pikk ja sama lai kui karistusala) rünnakult kaitsel ümberlülitumise harjutamiseks (vt diagrammi). Diagrammil kujutatakse 8 v 8 mängu kahe väravavahiga. Mängureeglid, eriti just suluseisu reegel, mõjutavad oluliselt mängu arengut (muudavad mängu raskemaks).

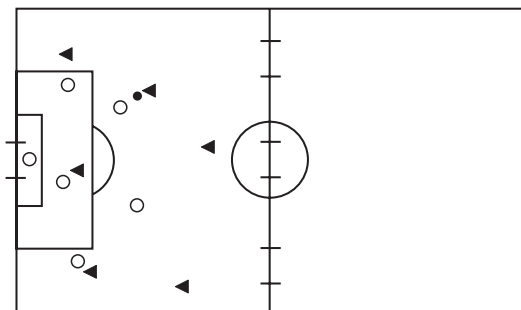


**SÜMBOLITE SELETUSED**

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

Lisaks võib kasutada mängu ja võistlusmänge, mille puhul ühel võistkonnal on rohkem liikmeid, nt 6 v 5 või 8 v 7. Neid võib rakendada konkreetse probleemi rõhutamiseks, nt kui mängijad ei jõua oma positsioonidesse piisavalt kiiresti, siis võib lisanduv mängija sundida neid kasutama head positsioonimängu ja liigutama palli kiiremini, et see toimetataks varem vastaste värava juurde.

Väiksema mängijate arvuga võistkonnale võidakse anda võimalus punktide saamiseks palliga üle joone triblamise eest või nende vastaste väravate arvu võidakse suurendada (vt diagrammi).



Kõige levinumad mängud ja võistlusmängud on järgmised:

**Variandid:**

6 v 6	6 v 5
7 v 7	7 v 6
8 v 8	8 v 7

Millist mängu kasutada, sõltub eelkõige:

- mängijate oskuste tasemest;
- mängijate tajust;
- mängijate vanusest.

Mängu valimisel tuleb alati lähtuda mängijate vajadusest sooritada olemasoleva aja jooksul võimalikult palju jalgpallitegevusi.

- Alustada tuleb võimalikult kiiresti ("Alustage nii, et esimene sööt on vaba").
- Määrake kindlaks sobivad takistused, vastaste arv, väljaku suurus ja ülesanne (võistlus- või harjutusmäng).

**Mõned näited****Näidete käsitlemine**

Jalgpalli põhimomendid on eri baasmängude üksikasjalike kirjelduste lähtealuseks. Kategooria "Meie valdame palli" hõlmab paari mängu, kusjuures sellel on kaks alajaotust: "Mängu ülesehitamine" ja "Rünnak". Kategooria "Vastane valdab palli" puudutab samuti paari mängu, mida käsitletakse alajaotuses "Kaitse".

**Ülaltoodud tabelis on esitatud mängude loetelu, mida järgnevalt tutvustame. Iga mängu kirjeldus hõlmab järgmisi komponente:**

1. Põhimoment (meie valdame palli, vastane valdab palli, palli üleminek)
2. Mängu ülesehitamine, rünnak, kaitse
3. Mängu eesmärk (mida õpitakse)
4. Mida treener näeb (vaatlus ja analüüs)
5. Mida treener teeb või ütleb (juhendid, metodoloogia, mängureeglid)
6. Diagrammil kujutatud mängu eesmärk, reeglid ja variandid
7. Erinevad valikuvariandid (muud takistused)
8. Diagrammil kujutatud mänguskeem

**Märkus.** Mängijaid saab põhimomentide alal juhendada vaid siis, kui vastasvõistkond osutab vastupanu. Kui vastupanu ei ole piisav, peab treener otsustama, kas tasub juhendada hoopis vastasvõistkonda. Näiteks kui 5 v 2 mängus ei suru 2 kaitsjat üldse pallile, ei tunne ka ründajad mingit survet ja seega puudub neil motivatsioon positsioonimängus eriliselt pingutada. Sellisel juhul ei ole vaja ründajaid juhendada ja treener võib tähelepanu suunata kaitsjatele.



# A

## MEIE VALDAME PALLI

### Mängu ülesehitamine 4 v 3

(vt. diagrammi A1)

#### Eesmärk:

- 4 mängijat peavad oma 3 vastasest mööduma ja pärast seda:
  1. löövad nad ise värava (diagramm A2);
  2. saadavad palli keskväljamängijatele või ründajatele (diagramm A3).

#### SÜMBOLITE SELETUSED

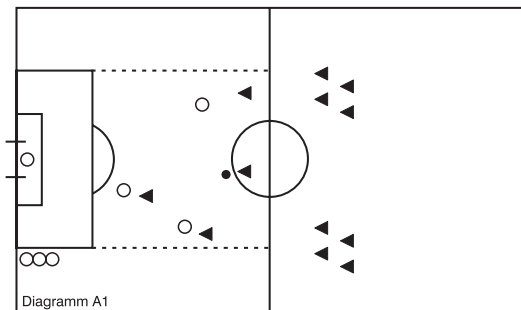
- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

#### Mida treener näeb?

1. Pallist jäädakse kiiresti ilma.
2. Vastasmängijatest ei saada piisavalt kiiresti jagu (palli söödetakse pidevalt väljaku keskele).
3. Palli valdaja saab palli saata kas väljaku keskele või tagasi (vt diagrammi G2 ründajaga 4 v 3 mängu korral).
4. 4-liikmelisel võistkonnal pole piisavalt tunnetust, kujutus- ja keskendumisvõimet, et kasutada ära neid haruldasi hetki, mil saaks teha pika söödu ette.
5. Palli valdaja läheduses on liiga vähe võistkonnakaaslast, kellele ta saaks palli saata.

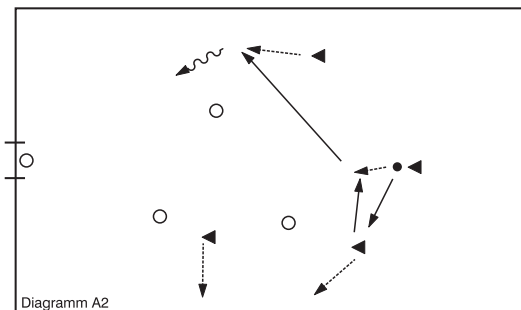
#### Mida treener teeb/ütleb?

1. Treener ütleb mängijatele, et nad ei tohi palli kaotada, peavad oma tehnikat tõhusamalt kasutama, tempot aeglustama ning positsioonimängu ja mänguskeemi parandama.
2. Treener ütleb mängijatele, et palli tuleb kiiremini sööta, söötude täpsust ja palli kontrollimist parandada, oma positsioonidesse kiiremini jõuda, rohkem otsesööte teha, oodata õiget hetke pika söödu tegemiseks (või vastase väljakupoolel hea positsiooni leidmiseks).
3. Treener ütleb ründajatele, et nad peavad oma kaitsjate positsioonimängu lugema ja küsima õigel hetkel pikka söötu, s.t kui võistkonnakaaslasel on pall õige jala juures ja tal on piisavalt aega ja ruumi söödu tegemiseks.
4. Treener rõhutab ründajatele, kui tähtis on õigel hetkel pikka söötu küsida, ja teeb mänguala väiksemaks, et kaitsjad saadaksid pikki sööte julgemini teele (toob probleemi esile).
5. Treener ütleb ilma pallita mängijatele, et nad leiaksid endale paremad positsioonid. "Jätke üksteise vahele veidi ruumi." "Ärge jääge üksteisele ette, tehke endale rohkem ruumi."



### Diagramm A2:

- 4 ründajat püüavad 3 kaitsjast mööda saada ja väravat lüüa.
- 3 kaitsjat püüavad ründajaid ohjeldada, palli tagasi saada ja teenida punkte palliga üle joone triblamise eest.



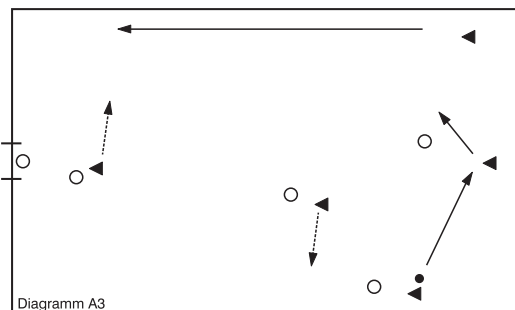
### Diagramm A3:

4 v 3 olukorras saadetakse pall sügaval vastase poolel asuvale ründajale ja mäng jätkub 5 v 4 mängijaga. Mängige olukord lõpuni või jätkake, kuni ründajad löövad värava või kaitsjad triblavad palliga üle joone.

### 4 v 3 mängureeglid:

3 võistkonda, kuhu kuulub 4 mängijat:

- Võistkonnad saavad üksteise järel mängida.
- 2 võistkonda, kuhu kuulub 3 kaitsjat (kui nad saavad palli endale, teenivad nad punkte palliga üle joone triblamise eest).
- Mängige alati samas suunas.
- Lubage mängijatel omavahel rolle vahetada (rünnak mängu ülesehitamine kaitse).



- Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus

Muutke mänguala sõltuvalt juhendamise eesmärkidest ja sellest, kui hästi mängijad jalgpalli tunnevad (kiirus, täpsus, kiire ümberlülitumine jne).



*Pärast palli endale saamist tuleb palli vastaste eest kaitsta - see on tehniline oskus.*



# B

## MEIE VALDAME PALLI

### Mängu ülesehitamine 5 v 2

(vt diagrammi B2)

#### Eesmärgid:

- Palli hoidmine enda valduses (meeskonnatöö).
- Tehniliste oskuste arendamine takistuste ületamise teel (ruum, aeg, vastased, väravale suunatus).
- Ääre vahetamine kaitsja surve tõttu.

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

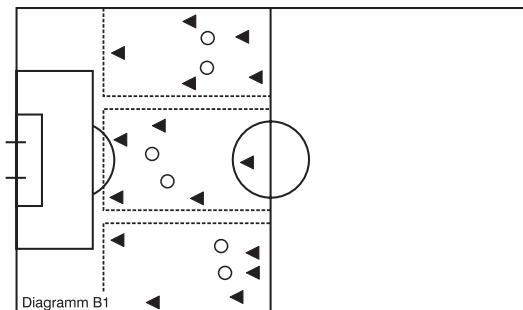
#### Mida treener näeb?

1. Pallist jäädakse ilma, sest: mängijad liiguvad üksteisele liiga lähedale;
2. pall saadetakse edasi liiga kiiresti;
3. palli hoitakse enda käes liiga kaua;
4. söödu tugevus ja suund on valed;
5. mängijad liiguvad kehvasse positsioonidesse, ei jookse vabasse ruumi, ei tee koostööd.

#### Mida treener teeb/ütleb?

1. "Tekitage rohkem ruumi."  
"Jätke üksteise vahele veidi ruumi, liikuge üksteisest eemale."  
Treener teeb mänguala suuremaks, et mängijatel oleks rohkem ruumi (liigutab koonused uude kohta).
2. "Hoia palli, vastaseid ei ole lähedal."
3. "Saada pall kiiremini edasi, ära lase vastaseid pallile liiga lähedale."
4. "Ära löö palli liiga kergelt, liiga tugevalt, liiga kõrgele."  
"Kui sa saadad palli mängijale, kes jookseb vabasse ruumi, siis ära sööda liiga kõvasti."  
"Saada pall tema tugevama jala juurde, tema tugevamale küljele."  
"Arvesta väljaku pinnaga (konarlik, märg)."
5. Treener teeb liiga väikese mänguala suuremaks (liigutab koonused uude kohta).  
"Võtke sisse sellised positsioonid, kus saate söödu vastu võtta."  
"Kasutage olemasolevat ruumi täiel määral ära."  
"Ärge olge üksteisel jalus."  
"Jookske vabasse ruumi."  
"Ärge jookske samas suunas/liinis kui teised võistkonnakaaslaste."  
"Oota õiget hetke, et näidata võistkonnakaaslastele, kuhu täpselt tuleb pall saata."  
"Kõik ei pea pallile peale suruma."  
"Kõik ei pea end tagasi hoidma."  
"Te peate kõik koos, viiekesi, võtma sisse sellised positsioonid, mis täiel määral kasutavad ära olemasolevat ruumi."  
"Püüdke teha nii, et valikuvariante oleks mitu."  
"Kord kasutage pikki, kord lühikesi sööte."  
"Püüa liikuda vabasse ruumi ja pikka söötu küsida."
6. Pallist ei jääda enam ilma.
6. Treener rakendab meetmeid, et muuta mängu 5-liikmelise võistkonna jaoks keerulisemaks:
  - vähendab mänguala koonuseid liigutades;
  - määrab kindlaks, mitu korda palli tohib puudutada (nt 2 või 1 puutega mäng);
  - juhendab kaitsjaid;
  - toob mängu veel ühe (3.) kaitsja.

**Mängureeglid:** Märkige ära 2 või 3 mänguala, mis on olenevalt mängijate oskuste tasemest 35 x 20 jardi suurused või veel väiksemad.

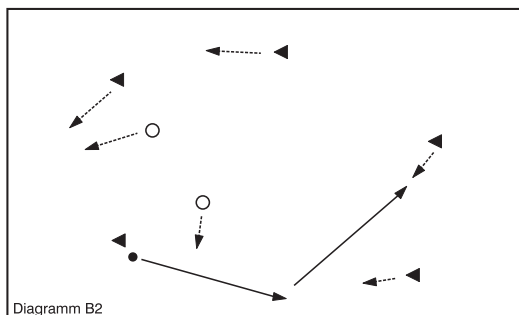


### Mängureeglid:

- Hoolitsege selle eest, et mäng oleks sujuv: kõige tähtsam on mängu jätkuvus.
- Mänguala on riskülikukujuline, mis annab positsioonimängule kindla suuna.
- Mänguala suurus: sõltub eelkõige eesmärkidest, nt algajate ja vähem andekate mängijate mänguala peab mängu sujuvuse tagamiseks olema suurem, sest selle taseme mängijad vajavad palli liigutamiseks rohkem aega ja ruumi. Mida oskuslikumad on mängijad, seda väiksem on mänguala. Tavaline on 35 x 20 jardi. Lisaks saab mänguala muuta seda pikendades või suunata mängu konkreetse värava poole.
- Mängijate arv: alustage 5 ründaja ja 2 kaitsjaga. On kindlaks tehtud, et just selline mängijate suhe sobib kõige paremini mängu eesmärkide saavutamiseks (s.t õppida ühtse võistkonnana mängima/positsioonimängu). Sõltuvalt mängijate oskuste tasemest ja nende võimest raskusi tekitavate teguritega (aeg, ruum, vastased) hakkama saada, võivad vajalikuks osutuda mõned muudatused, nt 3 kaitsjat 2 asemel. Eriti kasulik on väravavahtide rakendamine kaitsjate rolli. Kui kasutatakse suuremat mänguala (nt 55 x 30 jardi), võib suurema mängijate arvuga püüda täita samu eesmärke. Sellisel juhul võib kes-

kenduda pikkadele söötudele/söötudele ääre vahetamiseks/ettesöötudele jne (nt 8 v 5 või 8 v 6).

- Kaitsjate roll: 2 kaitsjat tuleb kindlate ajavahemike järel välja vahetada, sest agressiivne palli tagaajamine pikka aega järjest on vägagi väsitav. Kaitsjate vahetamine on mängu eesmärgi saavutamiseks ülioluline. Kui kaitse ei ole piisav, ei ole ründajatel vaja head positsioonimängu rakendada. Seepärast on tähtis, et väikeste ajavahemike järel toodaks väljakule värsked kaitsjad ja et mängijad saaksid piisavalt puhata.
- Võistlusmäng/motiveerivad tegurid: Mängu saab huvitavamaks teha ja eesmärke veelgi enam rõhutada, kui mäng muudetakse võistluslikuks, nt: 5 ründajat:
  - teenivad 1 punkti, kui teevad järjest 10 söötu;
  - teenivad 1 punkti, kui teevad 10 söötu ühe puutega; 2 kaitsjat;
  - teenivad 1 punkti, kui katkestavad 1 söödu (puudutavad palli);
  - teenivad 1 punkti, kui katkestavad 1 söödu (saavad palli endale);
  - teenivad 1 punkti, kui võtavad palli ära ja triblavad sellega riskülikust välja;
  - teenivad 1 punkti, kui võtavad palli ära ja (võistkonnakaaslase abiga või üksi) löövad sellega ühe või mitu väravat.



# C

## MEIE VALDAME PALLI

### Rünnak1 v 1 (vt diagrammi C1)

#### Eesmärk:

- Vastase ülemängimine (peab olema võimalikult tihedalt seotud tegelike mänguolukordadega).

#### SÜMBOLITE SELETUSED

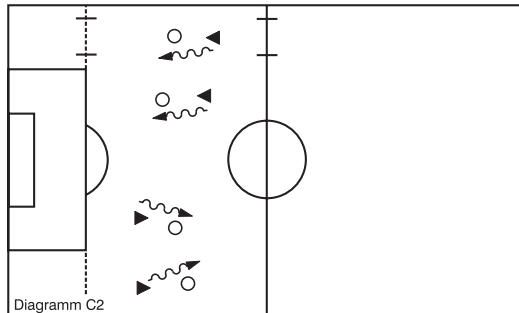
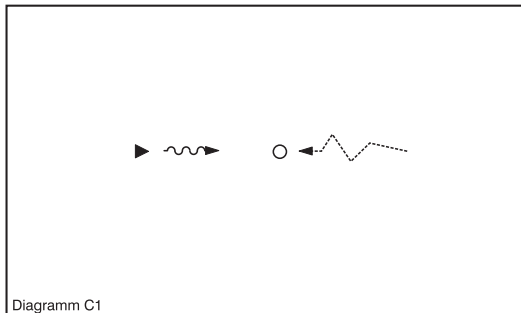
- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

#### Mida treener näeb?

- Pall kaotatakse enne vastase juurde jõudmist.
- Palli valdaja ei saa kaitsjast jagu.
- Palli valdaja saab kaitsjast jagu, kuid ei oska edasi midagi teha.
- Ründaja kaotab palli (ja muutub seepärast kaitsjaks).

#### Mida treener teeb/ütleb?

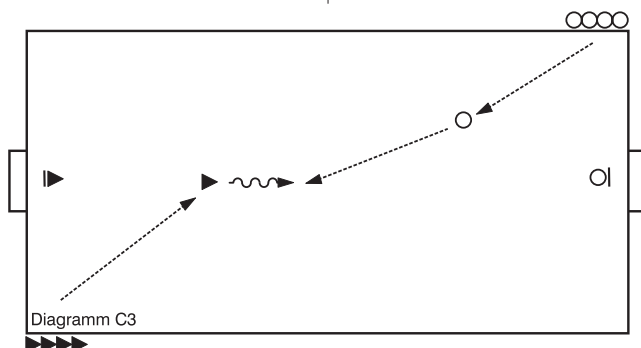
- "Ära kiirusta, sul on piisavalt aega."  
"Vaata, et pall oleks sul korralikult kontrolli all."
- "Ära lükka palli enda ees liiga kaugemale."  
"Sa jooksed liiga kiiresti/aeglaselt."  
"Sa ei tee petteid."  
"Sa hakkad petteid tegema liiga vara."  
"Su petted on läbinähtavad."  
"Sa ei kiirenda sammu, kui sa lähed vastasest mööda."  
"Püüa petete tegemine järgmiseks nädalaks ära õppida (kodutöö)."
- "Mine värava poole ja löö peale."  
"Kata pall kaitsja eest kehaga."  
"Vii pall selle jala juurde, millega sa saad peale lüüa."
- "Lülitu võimalikult kiiresti kaitsele ümber."  
"Püüa tagasi minna."  
"Hoia vastast võimalikult kaua tagasi."  
"Püsi püsti võimalikult kaua."



### Mängureeglid:

- Mängureeglid ja lähenemine olenevad eesmärkidest, mängijate oskuste tasemest ja vanusest.
- Eelkõige tuleb arvestada järgmiste kaalutlustega:
  - Mängu jooksul peab tekkima rohkesti selliseid olukordi, kus mängijad mängivad vastase üle või ei lase end üle mängida.
  - Mängijad peavad saama mingil viisil oma vaeva eest tasutud, näiteks lüües väravaid, võttes palli vastastelt ära jne.
  - Mäng peab olema seotud päris mängus tekkivate olukordadega.
- 1 v 1 joonemäng piiratud mängualal; 1 v 1 mäng väravatega (vt diagrammi C2); 1 v 1 mäng õiges suuruses värava ja väravavahiga (vt diagrammi C3).
- Muutke mängijate paare, nii et mängijad ei peaks kogu aeg sama vastase vastu mängima.
- Viige 1 v 1 mäng lõpule:
  - väravale pealelöömisega;
  - tsenderdusega;
  - sööduga.

- Pärast palli üleminekut vahetavad mängijad rolle otsekohe (tegu on jalgpallioskusega).
- Palli valdajale tuleks alguses anda rohkesti võimalusi pealelöömiseks või üle joone triblamiseks.
- Värava löömise võimalusi tuleb seejärel hakata piirama, tehes joont lühemaks või väravat väiksemaks.
- Selle mängu puhul tuleb jälgida, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus. Väsimus mõjub sooritusele negatiivselt (ei suudeta kaitsjast mööda minna, ei lülituta rünnakult ümber kaitsele, ei suudeta piisavalt liikuda). Töötada tuleb maksimaalselt 30-60 sekundit ja seejärel aktiivselt puhata 1-2 minutit (nt põhioskusi harjutades). Treener peab tähele panema väsimuse märke (kui mängijatel jääb hing kinni, kui nad peavad puhkamiseks seisma jääma, kui nad ei ole piisavalt tähelepanelikult, kui nad teevad aina rohkem vigu jne).



# D

## MEIE VALDAME PALLI

### Rünnak 2 v 1 (vt diagrammi D1)

#### Eesmärk:

- 2 mängijat peavad oma vastasest mööduma ja pärast seda:
  1. proovima väravat lüüa;
  2. tsenderdama.

#### SÜMBOLITE SELETUSED

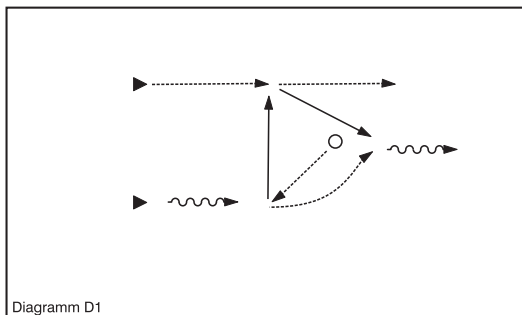
- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

#### Mida treener näeb?

1. Palli söödetakse lihtsalt nii-sama.
2. Palli valdaja ei saa kaitsjast mööda pärast palli söötmist oma võistkonnakaaslasel.
3. Palli valdaja kaotab palli kaitsjale.
4. Ründajad saavad kaitsjast liiga kergesti jagu.
5. Kaitsja kogub end pärast seda, kui ta mängiti üle.
6. Teine ründaja jääb tahapoolle pärast seda, kui kaitsjast on jagu saadud.
7. Pall kaotatakse ja kaitsja saab võimaluse punktide teenimiseks (nt palliga üle joone triblamise eest).

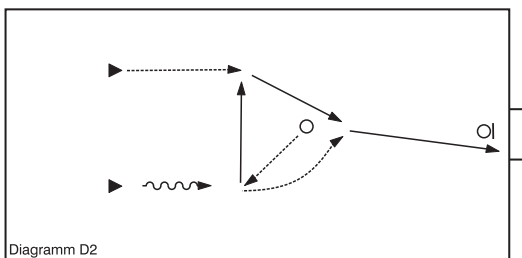
#### Mida treener teeb/ütleb?

1. Kui kaitsja võtab sisse halva positsiooni või katab valet mängijat, saad sa ise läbi minna ja peale lüüa.
2. "Seina" mängimist alustatakse kaitsjast liiga kaugel, nii et ta jõuab end koguda. Sööt teisele mängijale on liiga nõrk (see annab kaitsjale rohkem aega), seepärast tuleb palli tugevamini lüüa. Sööt teisele mängijale on ebatäpne või liiga tugev, mistõttu kaotatakse aega palli uuesti kontrolli alla saamisega ja ei teki võimalust ilma viivitamata palli tagasisaamiseks esimesele mängijale - sööt peab olema täpne.
3. "Ära lase kaitsjat liiga lähedale."  
"Ära mine kaitsja poole liiga kiiresti."  
"Ära mine kaitsjale liiga lähedale."  
"Saada pall varem edasi."  
"Teine mängija teeb alati julgestust."  
"Ära lükka palli enda ees liiga kaugele, hoia palli kontrolli all."
4. Mänguala tuleb teha kitsamaks, et mängijad: teeksid rohkem läbijookse; mängiksid rohkem "seina" lühikeste söötudega; võtaksid rohkem üksteiselt palli ära. Võtke kasutusele suluseisu reegel.
5. Kui sa oled kaitsja üle mänginud, mine võimalikult kiiresti läbi ja löö peale. Kui vaja, siis kata pall kaitsja eest kehaga. Hoia palli nii, et saaksid seda hästi peale lüüa.
6. "Püsi oma võistkonnakaaslasel kannul - sinu abi võib vaja minna, et pall väravavahi selja taha saata."
7. "Kui sa palli kaotad, tuleb võimalikult kiiresti tagasi tulla. Muuseas, sa ei tohiks palli kaotada."

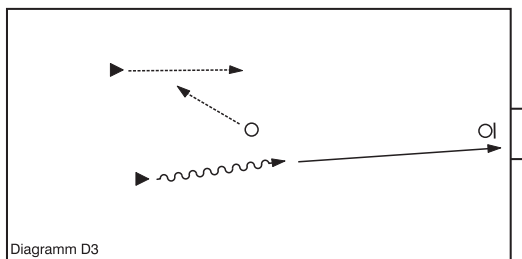


**Erinevad valikuvariandid:** Olenevalt olukorrast (enda ja vastase oskustest) saavad kaks ründajat valida erinevate valikuvariantide vahel.

1. Kui kaitsja tegeleb palli valdajaga, on heaks valikuvariandiks "seina" mängimine (vt diagrammi D2).

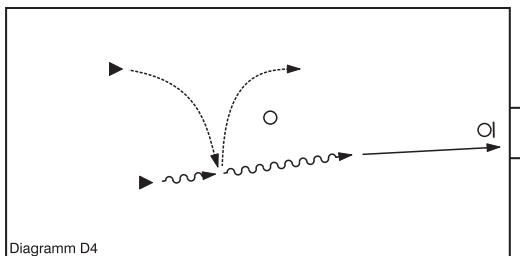


2. Kui kaitsja taganeb ja keskendub ilma pallita mängijale, saab palli valdaja ise läbi minna (vt diagrammi D3).



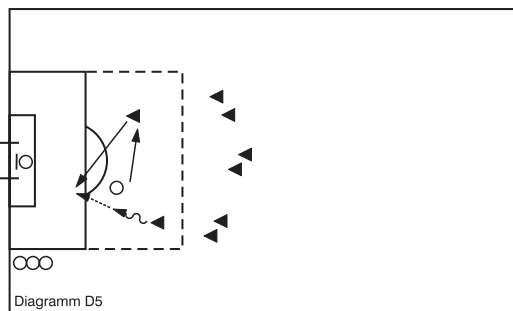
3. Kui kaitsja kontrollib enda selja taga olevat ala, kuid ei asu palli pärast võitlusse, võib ilma pallita ründaja näidata algatusvõimet, võttes palli üle ja sprintides kaitsjast mööda (vt diagrammi D4). Ka palli valdaja võib asuda aktiiv-

selt tegutsema (nt küljejoonel olev äärepoolkaitsja triblab sissepoole, tekitab piisavalt vaba ruumi ja annab seejärel palli üle poolkaitsjale, kes läheb väliselt küljelt).



### Mängureeglid:

- Mängige alati samas suunas.
- Vahetage rolle (kaitsja hakkab ründajaks ja vastupidi).
- Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus!
- Mängige suluseisu reeglga arvestades või arvestamata.
- Mängige väravavahiga/joonega/väikeste väravatega või ilma.
- Mänguala on 35 x 20 jardi või 35 jardi kaugusel väravast pannakse mängu värsked ründajad ja värsked kaitsja (et optimeerida töö- ja puhkeaja suhet; vt diagrammi D5).



# E

## MEIE VALDAME PALLI

### Rünnak 3 v 2 (vt diagrammi E1)

**Eesmärk:** 3 mängijat peavad võimalikult kiiresti värava lööma.

#### Märkus.

- Selle mängu põhieesmärgiks on erinevate jalgpallitakistuste ja eesmärkide puhul söotmisoskuse arendamine.
- Mõned märkused on samad kui 5 v 2 mängu puhul (vt B).

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

### Mida treener näeb?

1. Mängijad söödavad palli üksteisele ilma tekitamata värava löömise võimalusi (kaitsjad suudavad liiga kaua vastu panna).

2. Palli söödetakse ebatäpselt, vahel jäädakse pallist ilma ja mängul ei ole kindlat suunda.

3. Kaitsjatest saadakse liiga kergesti jagu - nad ei teki ründajatele mingeid raskusi.

### Mida treener teeb/ütleb?

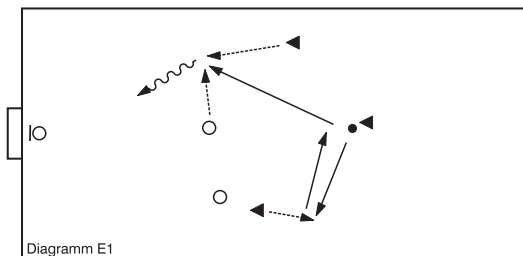
1. "Selle harjutuse eesmärgiks on võimalikult kiiresti värava löömine."  
"Söötke palli üksteisele kiiremini."  
Treener määrab kindlaks, mitu korda tohib palli puudutada (nt 2 või 1 puutega mäng).  
"Minge laiali, te olete üksteisest liiga kaugel, kaitsjatele jääb liiga palju aega oma positsioonidesse minekuks."

2. Treener pöörab rohkem tähelepanu mängu tehnilisele poolele: söötude tugevusele, mängu suunale, maad mööda mängimisele, söötmisele võistkonnakaaslase tugevamale jalale, pettejooksudele (eelkõige pallist eemale).  
"Võtke sisse paremad positsioonid, ärge jookske kaitsjate taha, minge kogu aeg uutesse positsioonidesse."

3. "Tehke vaba ruum väiksemaks."  
Treener seab ründajatele piirangud, määrates kindlaks, mitu korda tohib palli puutuda, rakendades suluseisu reeglit ja võttes kasutusele ajalised piirangud.

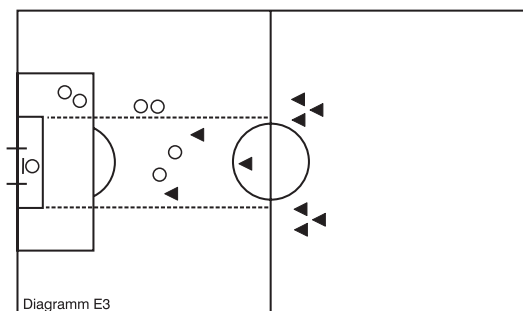
### Mängu võib veelgi varieerida:

- \* tuues mängu väravavahi (vt diagrammi E2);
- \* sundides kaitsjaid palli võimalikult kiiresti tagasi saama.

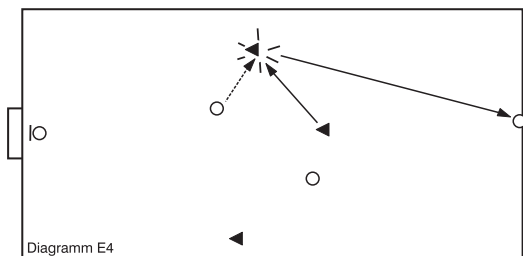


### Mängureeglid:

- Vahetage pidevalt kaitsjaid (õige töö- ja puhkeaja suhe).
- Vahetage 3-liikmelisi rühmi (vt diagrammi E3).

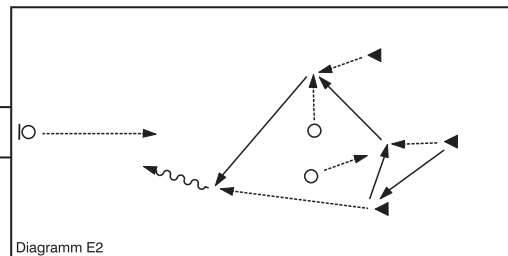


- Mängige alati samas suunas.
- Kaitsjad võivad teenida punkte söödu katkestamise eest ja:
  - üle joone triblamise eest;
  - väljaku teisel poolel olevale võistkonnakaaslaslele pika söödu tegemise eest (vt diagrammi E4).



### See mäng sobib eriti hästi algajatele, sest:

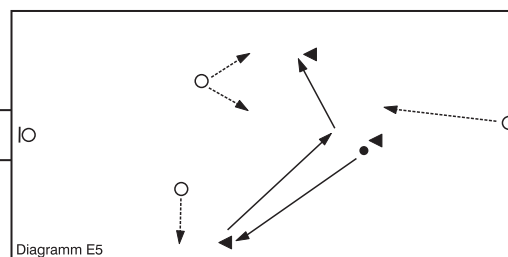
- treener saab rõhutada tehnilisi aspekte;
- selle eesmärk on lihtne (s.t tuleb lüüa värav);



- see võimaldab mängijaid hästi juhendada palli kontrollimise, kiiruse, palli tunnetamise, suuna, palli suhtes positsioonide sissevõtmise alal.

Selle mängu puhul peab kaitsja osutama piisavalt vastupanu ning samal ajal esitatakse mängijatele kõrgeid nõudmisi palli kontrollimise alal!

Seda mängu võib käsitleda ka võistlusmänguna: nt 3 ründajat peavad võimalikult kiiresti värava lööma, sest nende taga on veel üks kaitsja, kes jookseb tagasi teistele kaitsjatele appi (seega oleks tegu 3 v 3 mänguga). Sellisel juhul peavad kaitsjad püüdma ründajaid tagasi hoida (vt diagrammi E5).





# F

## VASTANE VALDAB PALLI

### Kaitse

### 1 v 1 (vt diagrammi F1)

### Eesmärk:

- Takistada ründajat värava löömisel ja saada pall tagasi.

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

### Mida treener näeb?

1. Kaitsja ei suuda palli tagasi saada.

2. Kaitsja mängitakse üle.

3. Kaitsja saab palli tagasi.

### Mida treener teeb/ütleb?

1. "Ära liigu vastase poole liiga kiiresti, ole ettevaatlik - hiili talle ligi."

"Mine vastasele kiiremini lähedale."

"Kui ootad liiga kaua, siis ta lööb palli sinust mööda otse väravasse. Asu temaga võitlusse."

"Ära lase end ära petta, ole valmis, põlved peavad olema painutatud jne."

"Oota õiget hetke palli tagasisaamiseks/äravõtmiseks":

- pärast seda, kui kaitsja teeb pette võitlusse asumise kohta;
- kui vastane teeb vea (laseb palli enda ees liiga kaugelt).

"Ole vastasega silmitsi võimalikult kaua."

"Ära keera talle selga."

"Püsi püsti võimalikult kaua."

2. "Püüa tagasi minna võimalikult kiiresti."

"Püüa sundida vastast küljejoone poole."

"Aja vastast taga ja sunni teda vigu tegema":

- vigade näited: palli otsa komistamise tõttu lööb vastane palli kehvasti.

"Võta pall vahelt lõigates ära."

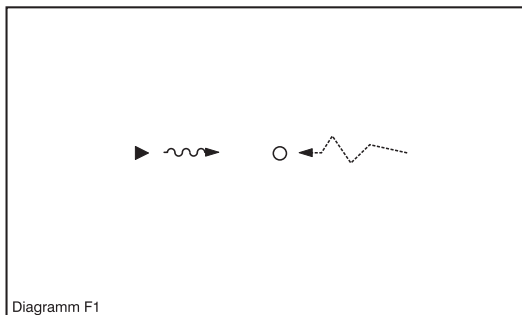
3. "Lülitu kiiresti ümber rünnakule."

"Püüa võimalikult kiiresti väravasse lüüa."

"Kata pall vastase eest kehaga, hoia pall temast võimalikult kaugel."

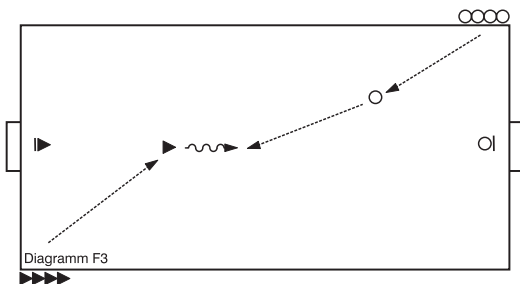
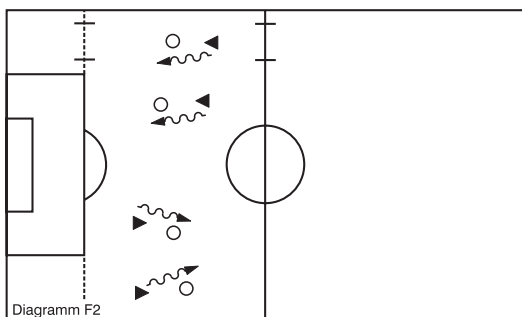
"Vii pall oma tugevama jala juurde."

"Liigu otse värava poole ja ära lase end pallist eemale tõrjuda."



### Mängureeglid:

- Mängureeglid ja lähenemine olenevad eesmärkidest, mängijate oskuste tasemest ja vanusest.
- Eelkõige tuleb arvestada järgmiste kaalutlustega:
  - Mängu jooksul peab tekkima rohkesti olukordi, kus mängijad mängivad vastase üle või ei lase end üle mängida.
  - Mängijad peavad saama mingil viisil oma vaeva eest tasutud, näiteks lüües väravaid, võttes palli vastastelt ära jne.
  - Mäng peab olema seotud päris mängus tekkivate olukordadega.
- 1 v 1 joonemäng piiratud mängualal; 1 v 1 mäng väravatega (vt diagrammi F2); 1 v 1 mäng õige suurusega värava ja väravavahiga (vt. diagrammi F3).
- Muutke mängijate paare, nii et üks mängija ei peaks kogu aeg sama vastase vastu mängima.



- Viige 1 v 1 mäng lõpule:
  - väravale pealelöömisega;
  - tsenderdusega;
  - sööduga.
- Pärast palli üleminekut vahetavad mängijad rolle (tegu on jalgpallioskusega).
- Palli valdajale tuleks alguses anda rohkesti võimalusi pealelöömiseks või üle joone triblamiseks.
- Värava löömise võimalusi tuleb seejärel hakata piirama, tehes joont lühemaks või väravat väiksemaks.
- Selle mängu puhul tuleb jälgida, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus. Väsimus mõjub sooritusele negatiivselt (ei suudeta kaitsjast mööda minna, ei lülituta rünnakult ümber kaitsesele, ei suudeta piisavalt liikuda). Töötada tuleb maksimaalselt 30-60 sekundit ja seejärel aktiivselt puhata 1-2 minutit (põhioskusi harjutades). Treener peab tähele panema väsimuse märke (kui mängijatel jääb hing kinni, kui nad peavad puhkamiseks seisma jääma, kui nad ei ole piisavalt tähelepanelikud, kui nad teevad aina rohkem vigu jne).

# G

## VASTANE VALDAB PALLI

### Kaitse

### 2 v 1 (vt diagrammi G1)

### Eesmärgid:

- Takistada 2 mängijat värava löömisel (või kaitsjast möödumisel) ja püüda palli tagasi saada.
- Igal juhul kaitsta väravat ja võita aega (võimalusel kuni abi saabumiseni).

### SÜMBOLITE SELETUSED

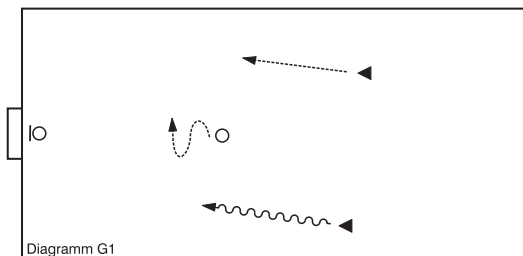
- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

### Mida treener näeb?

1. Kaitsjast saadakse liiga kergesti jagu.
2. Kaitsja ei suuda palli valdada pealelööki takistada.
3. Ründajatel on liiga palju võimalusi kaitsjast mööda minekuks (oskuslikud ründajad).
4. Iga kord palli pärast võitlusse asudes kukub kaitsja väljakule pikali.
5. Kui kaitsja saab palli tagasi, kaotab ta selle pea-aegu otsekohe uuesti.

### Mida treener teeb/ütleb?

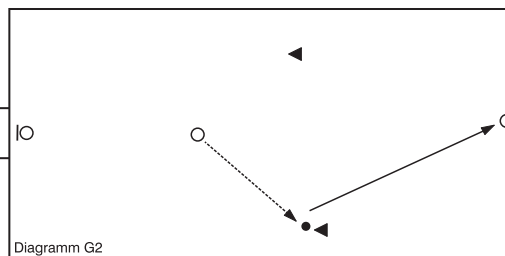
1. "Ära asu palli valdajaga võitlusse liiga varakult (ära jookse talle peale)."  
"Püüa mõlemat mängijat tagasi hoida, ära lase neid silmist, võida aega."
2. "Ole alati kaitses kõige ohtlikemates olukordades, püüa alati olla palli ja värava vahel."
3. "Ole algatusvõimeline; pressi ründajatele petteid tehes peale; ära anna neile ühtegi vaba hetke."  
Treener võib võtta kasutusele suluseisu reegli, muutes olukorra kaitsja jaoks lihtsamaks ja ründajate jaoks keerulisemaks.  
Treener võib muuta mänguala kitsamaks.
4. "Püsi püsti, liigu; kui sa kukud, siis on sinust jagu saadud."
5. "Püüa palli kaitsta, püüa liikuda külje- või otsajooneni." (Sisseviske või nurgalöögi võimaluse saamiseks)  
"Püüa saata oma võistkonnakaaslas(t)ele täpne pikk sööt vastase väljakupoolele." (Punktide teenimise kohta vt harjutust G2.)  
"Püüa teenida punkte vastastest läbi murdes, hoia nad pallist eemal."



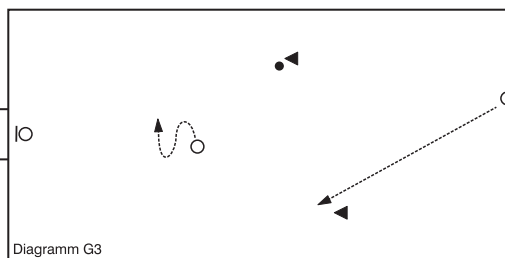
**Diagramm G2:** Kui kaitsja võtab palli endale, saab ta punkte teenida ründajale otseöödu tegemise eest.

### Mängureeglid:

- Mängige alati samas suunas.
- Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus!
- Kasutage jooni väravatena või väikesi väravaid või õiges suuruses väravat koos väravavahiga.
- Kasutage lisamängijat, kellele kaitsja saab palli sööta, kui ta on selle endale saanud (pikk sööt, vt diagrammi G2).



- Kasutage lisakaitsjat, kes jookseb tagasi, et pakkuda abi, tekitades 2 v 2 olukorra (vt diagrammi G3).
- Laske mängijatel mängida kõikides eri rollides.



# H

## VASTANE VALDAB PALLI

### Kaitse

#### 3 v 2 (vt diagrammi H1)

#### Eesmärgid:

- Takistada 3 mängijat värava löömisel (või kaitsjatest möödumisel) ja püüda pall tagasi saada.
- Rõhutada palli tagasisaamise tähtsust ("aktiivne" kaitsmine, mille käigus tuleb pall endale saada).

**Märkus.** Vt ka 2 v 1 ja 3 v 2 mängude kirjeldusi!

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

#### Mida treener näeb?

1. Kaitsjatest saadakse liiga kiiresti jagu.

2. Ründajad saavad pidevalt kaitsjatest jagu, liikudes äärtele.

3. Ründajad saavad pidevalt kaitsjatest jagu, liikudes väljaku keskosa kaudu.

4. Pärast palli tagasisaamist ei suuda kaitsjad palli hoida.

5. Kaitsjatest saadakse liiga kergesti jagu.

#### Mida treener teeb/ütleb?

1. "Ära hakka liiga vara peale käima, ära jookse pallile liiga vara järele."  
Vali palli äravõtmiseks õige hetk:

- vastase ebatäpne sööt,
- vastane teeb oma võistkonnakaaslastele liiga tugeva söödu.

"Katke üksteise seljatagust, tehke koostööd."

"Suhelge omavahel."

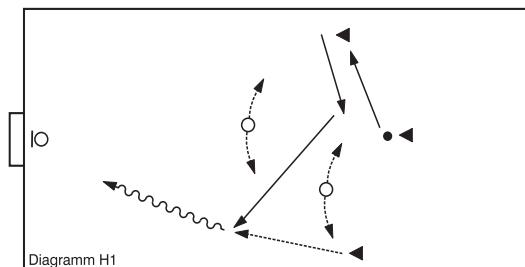
2. "Ärge olge üksteisele liiga lähedal."

3. "Olge üksteisele lähemal ja katke üksteise seljatagust."

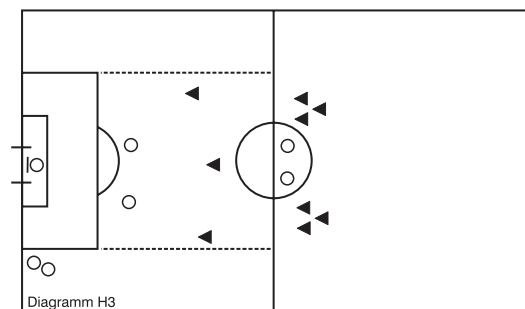
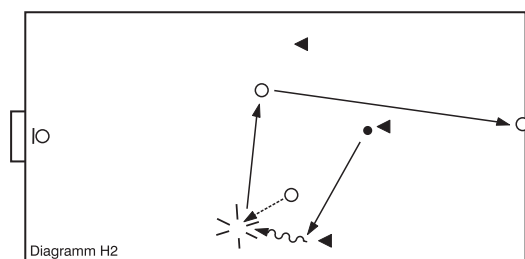
4. "Kui sul on palliga vaba ruumi, püüa teha üks hea pikk sööt."

"Saada pall kiiresti võistkonnakaaslastele, kes on paremas positsioonis (tavaliselt tagapool, kus tal on rohkem ruumi) ja saab teha pika söödu (eespool olevale lisamängijale)."

5. Ründajate olukorra raskendamiseks tuleb kasutusele võtta suluseisu reegel ja võib-olla muuta ka mänguala kitsamaks.



**Diagramm H2:** Palli tagasisaamine ja pika söödu tegemine.



- Kasutage võistlusmängu, kus kaitsjad peavad võimalikult kiiresti palli endale saama (mängu viimase minuti jooksul, kusjuures nemad on kaotusseisus).

### Mängureeglid:

- Mängige alati samas suunas.
- Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus!
- Kasutage jooni väravatena või väikesi väravaid või õiges suuruses väravat koos väravavahiga.
- Kasutage lisamängijat, kellele kaitsja saab palli sööta, kui ta on selle endale saanud (pikk sööt, vt diagrammi H2).
- Tooge pidevalt mängu uued 3-liikmelised rühmad (vt diagrammi H3).
- Kasutage võistlusmängu, kus ründajad peavad võimalikult kiiresti värava lööma (nt mängu viimase minuti jooksul).

# I

## VASTANE VALDAB PALLI

### Kaitse 4 v 3 (vt diagrammi I1)

#### Eesmärgid:

- Takistada 4 mängijat värava löömisel (või kaitsjatest möödumisel) ja püüda pall tagasi saada.
- Rõhutada palli tagasisaamise tähtsust ("aktiivne" kaitsmine, mille käigus tuleb pall endale saada).

Märkus. Vt ka 2 v 1 ja 3 v 2 mängude kirjeldusi!

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb

#### Mida treener näeb?

1. Kaitsjad ootavad liiga kaua ja saavad palli endale ainult siis, kui ründajad teevad vigu.
2. Kaitsjad valivad alati vale hetke palli pärast võitlusse asumiseks ja nad mängitakse kogu aeg üle.
3. Kaitsjatel on liiga vähe võimalusi palli endale saamiseks (ründajad on liiga oskuslikud).
4. Pärast palli tagasisaamist kaotavad kaitsjad palli liiga kiiresti.
5. Kaitsjad pressitakse tagasi, oma väravale liiga lähedale.
6. Kõige sagedamini palli tagasi saatev kaitsja laseb end tahapoole suruda ja seepärast jätab ründajatele liiga palju vaba ruumi.

#### Mida treener teeb/ütleb?

1. "Peate palli endale saama, kuigi teie võistkond on ühe liikme võrra väiksem." "Olge üksteisele lähedal, eriti palli juures." "Ärge laske palli ligiduses olles seda edasi sööta." "Ärge katke neljandat, pallist eemal olevat mängijat, vaid ainult jälgige teda tähelepanelikult."
2. "Valige õige hetk palli pärast võitlusse asumiseks; püüdke see hetk ise tekitada, tehke eelnevalt petteid." "Lugege pidevalt olukorda ja asuge palli taga ajama, kui keegi teeb kehva söödu (liiga tugeva, liiga nõrga, liiga ebatäpse)."
3. Olukorda saab muuta kardinaalselt, kui kasutusele võtta suluseisu reegel või teha mänguala kitsamaks.
4. Kui kaitsja saab palli endale, peavad kaks teist kaitsjat võtma sisse positsioonid (tavaliselt minnes tahapoole), kust nad saavad teha pika söödu (veel ühele võistkonnakaaslasele, vt diagrammi I2).
5. Kaitsjate olukord on raskem siis, kui mänguväljak on pikem ja nad peavad palli võimalikult kiiresti tagasi võtma.
6. Treener õpetab tagumisele kaitsjale, kuidas kasutada suluseisu reeglit, kuidas peatuda, hoiatada, ennetada jne.

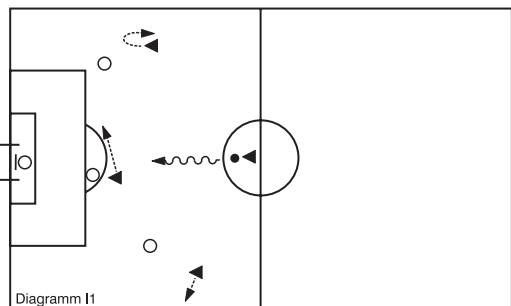
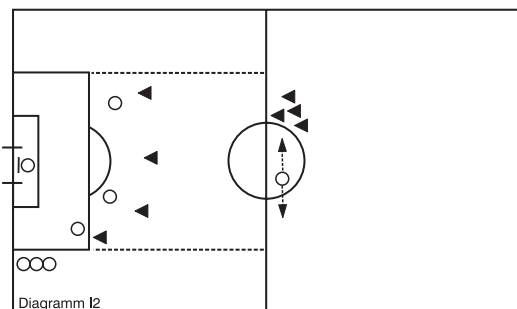


Diagramm I3: 6 v 8 mäng, kus kaitsjad saavad pärast palli tagasisaamist teenida punkte pika otsesöödu tegemise eest mängijale, kes asub keskjoone taga. (Muutke väljaku suurust vastavalt mängijate kvaliteedile.)

### Mängureeglid:

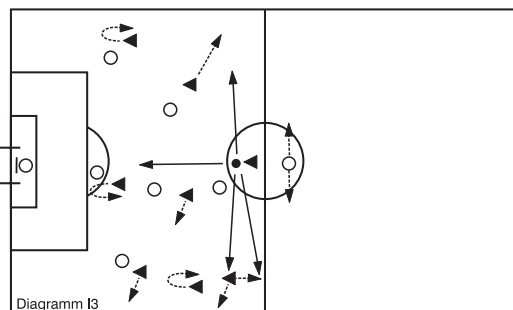
- Mitu 4-liikmelist võistkonda, kus iga liige on selles positsioonis, kus ta on õiges suurus (11-liikmelises) võistkonnas, mängivad kordamööda karistusala laiusel ja poole mänguväljaku pikkusel alal (vt diagrammi I2).



- 3 kaitsjat püüavad palli võimalikult kiiresti endale saada, kusjuures nad saavad punkte teenida pika söödu eest lisamängijale, kes asub keskjoone taga (sööda võib maad mööda või läbi õhu).
- Kaitsjate olukorra kergendamiseks võib rakendada suluseisu reeglit.
- Mängu saab veel keerulisemaks teha, kui panna 8 ründaja vastu mängima 6 kaitsjat (vt diagrammi I3). Sellisel juhul tuleb kasutusele võtta ka sulu-

seisu reegel ja mängida õiges suuruses väljakul. Lisaks võib rakendada erinevaid punktide teenimise meetodeid (kaitsjad saavad punkte palliga üle keskjoone triblamise eest).

- 8 v 6 mängu puhul on peamine see, kuidas mängureegleid, mänguskeemi ja mängijate positsioone ära kasutatakse.



**Et palli tagasi  
saada võimalikult  
kiiresti, tuleb**



**MÄNGIDA AUSALT  
K N V B**



# J

## MEIE VALDAME PALLI JA VASTANE VALDAB PALLI

### Mängu ülesehitamine, rünnak ja kaitse 4 v 4 (vt diagrammi J1)

**Eesmärk:** Panna mängijad silmitsi päris mängude takistustega/raskusi tekitavate teguritega ja õpetada, kuidas nendes olukordades hakkama saada; rõhuasetust võib igas treeningus eesmärkidele vastavalt muuta (arvestades mängijate tasemega, vanusega, kohaga liiga edetabelis jne); mängijad peavad aru saama, et jalgpalli probleemid on eelkõige nende endi probleemid.

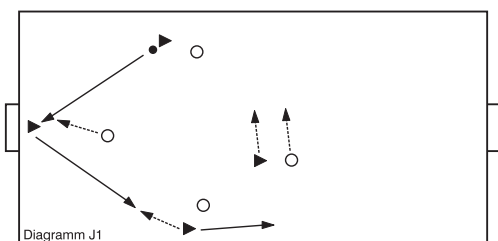
#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

## I. a. MEIE VALDAME PALLI (kogu võistkonna mäng)

### Mida treener näeb?

1. Värava löömise võimalusi ei tekitata.
2. Palli saadetakse pidevalt väljaku keskele või tagasi.
3. Mängijad ei püsi oma positsioonidel.
4. Mängijad ei suhtle piisavalt.
5. Vastaseid ei sunnita nende positsioonidelt lahkuma.
6. Mäng on täiesti sihipäratu.



### Mida treener teeb/ütleb?

(6-aastaste ja 17-aastaste mängijatega tuleb erinevalt rääkida.)

1. "Mängus on kõige tähtsam võita!"  
"Kui te tahate võita, siis te peate väravaid lööma."
2. "Te peate liikuma vastaste värava juurde."
3. Mängijad peavad püsima oma positsioonidel: "Olge oma positsioonidel!"
4. "Teie häält ei ole kuulda."  
Kasutada võib kokkuleppelisi väljendeid: "Aega on" - läheduses ei ole ühtegi vastast, "Mees seljas" - vastane läheneb, "Sööda" - ma olen vaba ja saan söödu vastu võtta, "Mine ise" - mängi oma vastane üle (sellisel juhul võib tekkida värava löömise võimalus või me võime saavutada arvulise ülekaalu).
5. "Mängu ülesehitamisel liigutage palli kiiremini."  
"Tekitage võimalikult palju ruumi."  
"Kasutage kogu olemasolev ruum ära."
6. "Kõik ei pea palli järel jooksmas - see ainult meelitab vastaseid palli poole, palli ümber läheb tihedaks rebimiseks ja olukord muutub raskemaks."

## I. b. MEIE VALDAME PALLI (palli valdaja mäng)

Mida treener näeb?	Mida treener teeb/ütleb?
1. Palli valdaja ei saa oma vastasest jagu.	1. "Asu vastasega võitlusse, püüa ta üle mängida."
2. Palli valdaja ei püüa petteid teha.	2. "Jäta mulje, et lähed palliga ühes kindlas suunas, püüa vastasest mööda saamiseks petteid teha."
3. Palli valdaja hakkab petteid tegema liiga vara.	3. "Ära hakka petteid tegema liiga vara." "Püüa vastasele rahulikumalt läheneda."
4. Palli valdaja hakkab petteid tegema liiga hilja.	4. "Tee petteid õigel hetkel, muidu vastane blokeerib palli kehaga."
5. Ebatäpsed söödud - võistkonnakaaslastel on raske palli kontrolli alla saada ja see muudab mängu aeglasemaks.	5. "Sööda täpsemalt." "Sa lööd palli liiga tugevalt/kergelt." "Saada pall võistkonnakaaslase tugevama jala juurde." "Ära saada palli küljele, kus võistkonnakaaslast kattev vastane seisab." "Liiguta palli maad mööda." "Saada pall ühe kerge puutega kohe edasi." "Ära tee asja keeruliseks, kasuta jala sisekülge." "Püüa teha just sellise tugevusega sööte nagu vaja." "Vaata ringi enne palli vastuvõtmist, püüa ära arvata teiste tegevusi." "Suhelge omavahel, ütle, kuhu sa tahad, et pall saadetakse." Treener võib muuta mänguala suuremaks.
6. Palli valdaja ei ole piisavalt rahulik.	6. "Ära kiirusta, sinu lähedal ei ole kedagi."
7. Palli valdaja ei tea, mida edasi teha.	7. Väravavaht, võistkonnakaaslased, öelge talle, mida teha."

## I. c. MEIE VALDAME PALLI (ilma pallita mängijate mäng)

Mida treener näeb?	Mida treener teeb/ütleb?
1. Palli valdaja ei saa palli kellelegi sööta.	1. Märkused mängijatele, kes asuvad palli valdaja vahetus läheduses: "Jookse vabasse ruumi, tee end vabaks." "Ole sellise näoga, nagu tahaksid palli, küsi palli." "Sunni teda palli sulle söötma." "Vali õige hetk vabasse ruumi jooksmiseks/enda vabaks tegemiseks." "Jookse enesekindlalt vabasse ruumi, sprindi end katvast vastasest vabaks." "Tee endale ruumi - kõigepealt liigu pallist eemale ja seejärel mine samas suunas tagasi ja vastupidi." "Püüa joosta vabasse ruumi nii, et vastane seda ei märka." "Ole järgmiseks tegevuseks valmis, osale mängus, sind on pidevalt vaja."
2. Palli valdaja saab palli saata ainult väljaku keskele või tagasi.	2. "Võta sisse positsioon, kuhu saab saata pika söödu - liigu pallist eemale ja seejärel mine samas suunas tagasi."
3. Palli valdaja saab palli lüüa ainult vastase värava suunas.	3. "Püüdke palli mitte kaotada, tehke ruumi oma värava suunas." "Julgestav kaitsja/tagumine kaitsja, mine tahapoole, palli ja oma värava vahele." "Väravavaht, hoolitse selle eest, et sulle saaks palli tagasi saata, osale mängus."
4. Kui mängu alustatakse pärast katkestust uuesti, ei kasutata vastaste peataolekut piisavalt kiiresti ära.	4. "Pane käsi palli peale ja vaata ringi ja/või pane pall kiiresti mängu." "Haara pall kiiresti endale, anna pall kiiresti ära, jookse kiiresti vabasse ruumi, võta pall kiiresti vastu."

## II. VASTANE VALDAB PALLI

Mida treener näeb?	Mida treener teeb/ütleb?
1. Mängijad lasevad vastastel liiga tihti peale lüüa.	1. "Ära lase tal peale lüüa." "Mine palli teelette." "Palli valdaja on kõige ohtlikum." "Takista teda." "Blokeeri pealelööki." Kui kaks mängijat on kahevõitluses, et palli peaga lüüa: "Püüa pall peaga minema lüüa." "Hüppa temaga koos." "Võitle palli pärast." "Ära hoia pead õlgade vahel." "Hoia pallil silm peal." "Kasuta keha."
2. Katmisega saadakse halvasti hakkama.	2. "Püsi vastase kannul." "Ära lase teda oma selja taha." "Mine tagasi." "Ära lase vastasel sööta või söötu vastu võtta." "Mine palli ja oma värava vahele, ole võistkonnale kasulik." "Kata lähemalt, mine vastase paremale küljele." "Palli ligiduses kata vastast lähemalt, püüa söötmist takistada."
3. Palli ligiduses on liiga vähe mängijaid, kes kataksid oma vastaseid lähemalt. Neist saadakse jagu.	3. "Ära jookse vastasele peale, püüa aega võita, hoia vastast tagasi, ole rahulik." "Püsi püsti, põlved peavad olema paintatud." "Meil on vaja veel ühte kaitsjat, kes teeks julgustust." "Katke kõige ohtlikumaid vastaseid." "Julgesta tema seljatagust." "Sunni teda minema küljejoone suunas."
4. Mängijad, kes teevad katet, ei pinguta palli tagasisaamiseks piisavalt.	4. "Muuda see talle raskeks." "Kaitse aktiivselt." "Tee pettemanööver." "Pressige neile peale" - sundige nad liikuma otsajoone poole või suruge nad nurka. "Suhelge omavahel", nt "Püsi ees", "Hoia palli" jne.
5. Kaitsmisel antakse vastastele vabalöögi tegemise võimalusi.	5. "Sinu sihiks on pall, mitte vastane." "Lõika vahelt ainult siis, kui oled kindel, et saad palli tagasi." "Ära vehi kätega."
6. Kui mängu alustatakse pärast katkestust uuesti, kasutavad vastased meie peataolekut ära.	6. "Hoia pallil silm peal." "Jälgi vastast hoolikalt."

### III. PALL LÄHEB MEIE VALDUSEST ÜLE VASTASTELE (palli kaotamine)

Mida treener näeb?	Mida treener teeb/ütleb?
1. Mängijad ei lülitu rünnakult kaitsele ümber piisavalt kiiresti.	1. "Mine kiiresti tagasi, ole võistkonnale kasulik."
2. Pallist jäädakse ilma (üldine tähelepanek).	2. "Mine palli ja oma värava vahele."
3. Pall kaotatakse pärast ebaõnnestunud pealelööki/vastaste värava lähedal.	3. Sõltuvalt mänguolukorrast/harjutuse eesmärgist: kaotusseisus tuleb pall tagasi saada: "Püsi seal, kus oled, kata oma vastast lähedalt." "Ära anna järele, suru peale." "Lõigake kõik edasisöötmise võimalused ära, ärge jätke vastastele ruumi." "Viige kaitseliin kõrgemale ja suruge vastast kaugemal." "Väravavaht, liigu väravast kaugemale välja, sina oled nüüd julgestav kaitsja." Teine näide: eduseisu hoidmise korral: "Minge tagasi oma väljakupoolele, võtke uued positsioonid sisse, oodake, kuni vastane teeb vea." "Ärge jätke vastastele tagapool ruumi."
4. Pall kaotatakse keskjoonel või selle lähedal.	4. "Minge võimalikult kiiresti tagasi." "Pallile kõige lähemal olev mängija peab esimesena vastu hakkama." "Ärge jätke neile ruumi, liikuge üksteisele lähemale."
5. Pall kaotatakse omaenda värava lähedal mängu ülesehitamist alustades.	5. "Liikuge palli poole võimalikult kiiresti." "Pallile kõige lähemal olev mängija peab püüdma esimesena vastu hakata." "Ärge jätke neile ruumi, liikuge üksteisele lähemale." "Ärge katke äärtel olevaid vastaseid." "Kaitske oma väravat." "Sundige neid palli saatma väljaku keskele ja/või tagasi." "Sundige neid liikuma äärte poole."

### III. b. PALLI ÜLEMINEK (palli tagasisaamine)

Mida treener näeb?	Mida treener teeb/ütleb?
1. Pall saadakse tagasi (üldine tähelepanek).	1. Mängijatele suunatud märkused sõltuvad olukorrast: * Kas vastased saavad palli valdajale peale suruda? * Kas kõigepealt tuleb pall kontrolli alla saada? * Kas kõigepealt peavad teised mängijad ruumi tekitama? * Kas palli saab vastase väljakupoolle saata? * Kas pall tuleb sööta väljaku keskele või tagasi?
2. Pall saadakse tagasi, aga lähedal on palju vastaseid.	2. "Suhelge omavahel." "Jookse palliga vabasse ruumi." "Pea silmas oma selja taga olevat mängijat." "Sööda pall tagasi/väljaku keskele." "Löö pall minema/löö pall vastase väljakupoollele." "Võta sisse hea positsioon/jookse vabasse ruumi, nii et palli saab sulle saata.", "Küsi palli."
3. Pall saadakse tagasi vastaste värava lähedal.	3. Taas kord sõltub kõik olukorrast, näiteks mänguseisust, vastase positsioonist: "Püüa peale lüüa, väravasse lüüa." "Püüa palli seal kandis hoida." "Püüa jõuda otsajooneni." "Püüa sööta võistkonnakaaslasele, kes on pealelöömiseks heas positsioonis." "Püüa saada meile nurgalöök."
4. Pall saadakse tagasi oma värava lähedal.	4. "Püüa pall ühe sööduga ründajani toimetada." "Sprindi palliga edasi, et palli ei saaks sinult ära võtta." "Rahusta mängu, anna võistkonnakaaslastele (ka väravavahile) aega positsioonidesse jõudmiseks."

## 8. PEATÜKIS KIRJELDATAKSE ÜSIKASJALIKULT 4 V 4 MÄNGU VARIANTE.

## NÄITED JUUNIORITE TREENINGHARJUTUSTEST, MIS PÕHINEVAD JALGPALLIPROBLEEMIDEL

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- - - Mängija jookseb

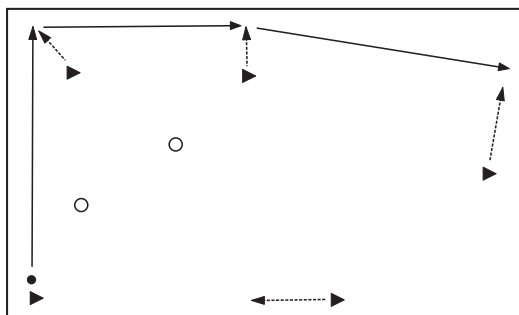
### 1. NÄIDE

#### Põhiprobleem

1. Palli hoidmine, seistes vastu järgmistele takistustele: ruum (väike/suur), vastased (vähe/palju), mängu suund, eesmärgid (ülesehitamine/värava löömine/eduseisu hoidmine).
2. Palli hoidmine, et optimeerida mängu ülesehitamist hea positsioonimängu abil, loomaks võimalusi värava löömiseks.

#### Harjutuskava

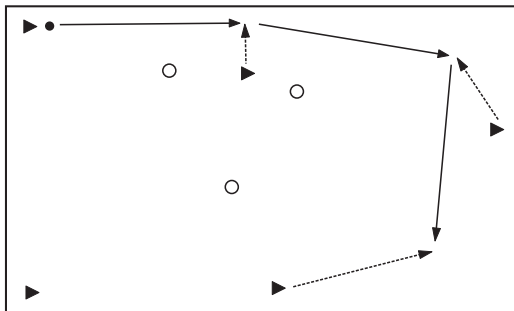
5 v 2 / 6 v 3 / 5 v 3



- 5 (või 6) mängijat püüavad palli hoida, tehes sööte ja võttes sisse oma positsioonid.
- 2 (või 3) vastast püüavad palli tagasi saada.

**Juhendamine:** Keskenduge tehnilistele oskustele, mis puudutavad söötmist ja söötude vastuvõtmist.

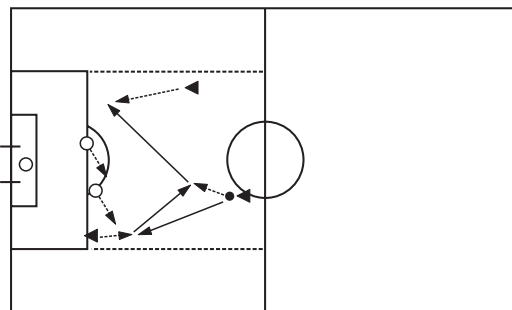
5 v 2 / 5 v 3



- 5 mängijat peavad palli söötma üksteisele 10 korda, ilma et kaitsjad palli puutuksid või et pall satuks riskülikukujulisest mängualast väljapoole.
- 2 või 3 kaitsjat saavad punkte teenida palli äravõtmise eest ja palliga riskülikust väljapoole triblamise eest.

**Juhendamine:** Keskenduge mängu suunale: "Saatke pall sinna, kus kaitsjaid pole."

3 v 2



- 3 mängijat peavad värava lööma, kasutades ära söötude jms abil tekitatud võimalusi.
- 2 kaitsjat saavad punkte teenida palliga üle joone triblamise eest! Nad kaotavad palli alles siis, kui lüüakse värav!

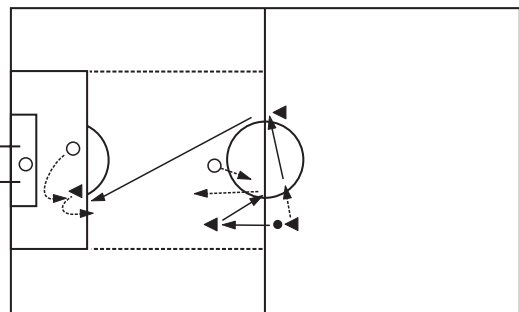
#### Juhendamine:

- Määrake kindlaks, kui kiiresti tuleb üritada väravasse lüüa.

- Suurendage takistusi, muutes mänguala väiksemaks ja võttes kasutusele suluseisu reegli.

### 3 v 1 / 3 v 2 + 1 v 1 väravaesisel alal

- 3 mängijat peavad tegema koostööd, et valmistada ette ruumi pika söödu jaoks, samal ajal surub vastane peale; üks mängija tuleb vabaks mängida.
- Ründaja peab valima õige hetke palli küsimiseks ja tähelepanelikult jälgima mängu ülesehitamist.



## 2. NÄIDE

### Põhiprobleem

Mängijad peavad õppima, kuidas teha ühtse võistkonnana koostööd palli tagasi saamiseks, kui vastased valdavad palli. Mänguala eri tsoonides tuleb arvestada positsioonide, ülesannete ja kohustustega.

### Harjutuskava

#### 8 v 7 / 8 v 6

- Tehke mängijatele selgeks, et kui palli valdavad vastased, peavad nad koos töötama.
- 8 mängijat ei saa mängida üks-ühele, vaid peavad püüdma palli tagasi saada eduka suhtlemise ja hea positsioonimängu abil -> mängima üksteise lähedal -> mitte jätma vastastele ruumi.

### Juhendamine:

- Minge palli ja oma värava vahele.
- Ärge jätke vastastele ruumi.
- Suhelge omavahel.

- Valige palli äravõtmiseks õige hetk.
- Olge palli lähedal - suruge peale/ajage palli taga.
- Ärge andke vastastele vabalöövide tegemise võimalusi.

## 3. NÄIDE

### Põhiprobleem

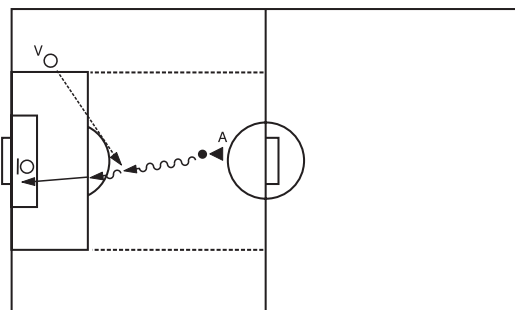
1. Ründajad peavad karistusalt ja selle ümbrusest lööma rohkem väravaid.
2. Kaitsjad peavad oma väravat kaitsma ja palli tagasi saama.

Treener peab välja mõtlema harjutuse, mis aitab mängijatel õppida probleemide lahendamist. Eeltoodud probleemi lahendamiseks sobib järgmine harjutuslik olukord:

- Värava löömine/värava löömise takistamine on lihtsaks tehtud:
- Kerged võimalused värava löömiseks.
- Lisakaitsjatelt osutatav suurem vastupanu/ruumi vähendamine.
- Spetsiaalsed tehnilised/taktikalised oskused:
- Triblamine -> palli hoidmine; palli kaitsmine; tugevam jalg jne.
- Löömine -> hea positsioon; hoo pealt.
- Väravale suunatus -> kõige otsemat teed mööda värava juurde liikumine.
- Kaitsmine -> õige hetke valimine, vigadest hoidumine; head tehnilised oskused palli äravõtmiseks.

#### 1 v 1

A alustab triblamist ja lööb peale.

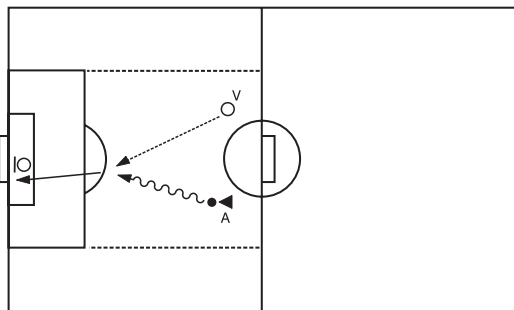






*Pärast ühest vastasest jagusaamist... ootavad sind ees järgmised takistused.*

V alustab veidi hiljem ja püüab A-d peatada; kui ta saab palli endale, võib ta peale lüüa väiksesse väravasse.

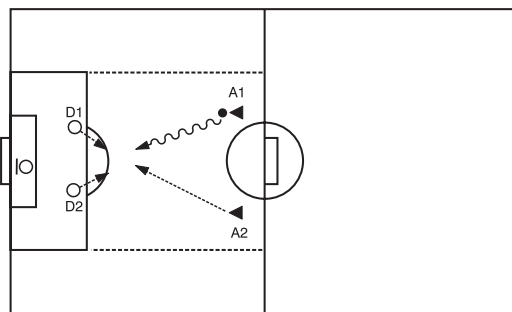


A alustab triblamist ja lööb peale. V tuleb seekord teisest positsioonist ja püüab A-d peatada jne. Nüüd avaldatakse pallile rohkem survet.

**Juhendamine:** Suurendage võimalusi vastupanu osutamiseks, muutes mänguala suurust.

## 2 v 2

### A1 ja A2 löövad peale:



- triblades;
- võttes palli ära;
- mängides "seina".
- Läbijooks; pärast vaba ruumi tekitamist.
- V1 ja V2 püüavad värava löömist takistada:
- kasutades häid tehnilisi oskusi palli äravõtmiseks;
- seejärel löövad ise peale.

**Juhendamine:** Juhtige mängijate tähelepanu üksikasjadele; tehnilistele aspektidele -> triblamine ja löömine.

## SÜMBOLITE SELETUSED

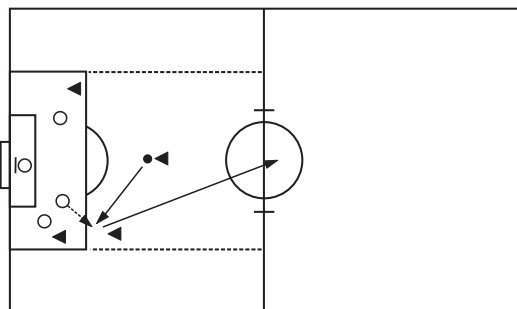
- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

## 4. NÄIDE

### Põhiprobleem

- Kaitsjad peavad hakkama paremini kaitsma:
  - Takistama väravate löömist/katma suundi, mida mööda saab väravani jõuda.
  - Palli tagasi saama - aktiivselt kaitsma - püüdma mõjutada ründajaid, tehes petteid palli äravõtmise kohta. Kaitsjad ei tunne piisavalt oma ülesandeid/funktsioone. Nende kaitsetehnika ei ole palli tagasi saamiseks piisavalt hea.
- Kaitsjate ja ründajate vaheline koostöö (suhtlemine) peab paranema, sest:
  - kaitsjate söödud ei jõua ründajateni;
  - palli küsitakse/söödetakse valel hetkel; olukordi kasutatakse vähesel määral ära; vastaseid ei osata eksiteele viia.

Treener peab välja mõtlema harjutuse, mis sunnib kaitsjaid paremini kaitsma, s.t kaitsjatele tuleb avaldada rohkem survet. Nt meie võistkond on kaotusseisus, aga võiduta jäädakse meistritiitlist ilma või langetakse karikavõistlusest välja.



- Kaitsjad peavad palli endale saama.
- Kaitsjad saavad punkte teenida, lüües palli läbi õhu kindlasse tsooni või väikesesse väravasse (see ongi palli tagasi saamise eesmärk).

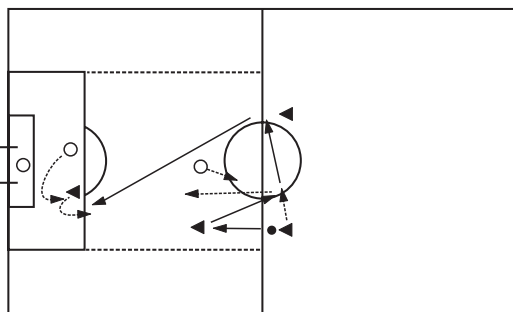
**Juhendamine:** Palli pärast võitlusse asumiseks tuleb valida õige hetk. Tehke koostööd, et tekitada piisavalt ruumi pika söödu tegemiseks.

Treener peab välja mõtlema harjutuse, mis nõuab kaitsjatelt ja ründajatelt tiheda koostöö tegemist.

### 3 v 1 + ründaja/kaitsja

- Kaitsjatele avaldatakse survet; vastased püüavad mängu ülesehitamist lõhkuda.
- Ründajad peavad valima õige hetke palli küsimiseks (-> liigutama, hüüdma), samas mängu ülesehitamist kontrollides (-> keskendumine).
- Kui sellega saadakse hästi hakkama, laske vastastel osutada suuremat vastupanu.

### 3 v 1 -> 1 v 1 -> 4 v 2 värava esisel alal

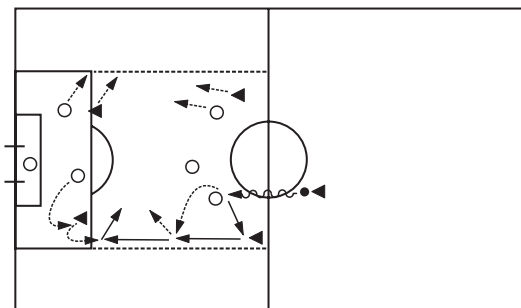


Seejärel minge edasi:

### 3 v 2 / 3 v 3 + 2 ründajat/2 kaitsjat

Samuti tooge sisse küljejoontega seotud positsioonid:

- Paremkaitaja -> parempoolkaitaja
- Vasakkaitaja -> vasakpoolkaitaja



## 5. NÄIDE

### Põhiprobleem

1. Mängijad peavad õppima ühise võistkonnana koostööd tegema, kui pall on nende valduses -> mängu võitmine (s.t väravate löömine).
2. Sama kui 1. punkt, kuid palli valdab vastane (vt ülaltoodud kirjeldust).
  - Võistkonna oma värava ees.
  - Keskväljal.
  - Vastavõistkonna värava ees.

Treener valib mängudest välja jalgpalli-probleemid.

Treener peab välja mõtlema harjutuse, mille põhieesmärgiks on kogu võistkonna ühise sooritusparandamine.

### Juhendamise kava

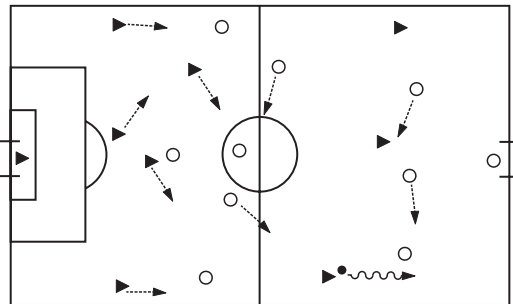
Väikesed kahepoolsed mängud koos väravahtidega

- Lihtsustatud mängud, mis on tuletatud päris jalgpallimängudest -> 7 v 7 / 8 v 8.
- Rõhutage meeskonnatöö tähtsust, pannes vastamisi ebavõrdsed pooled, näiteks 8 v 7 / 8 v 6.

## JUHENDAMINE

### Meie valdame palli (rünnak)

- Hargnege.
- Tekitage ruumi kõikides suundades.
- Püsige oma positsioonidel.



- Lugege mängu -> valige õige hetke palli küsimiseks.
- Jookse üksi läbi, sest kedagi ei ole sind peatamas.
- Söötke kiiresti, et vastaseid nende positsioonidelt eemale meelitada.

### Vastane valdab palli

- Minge palli ja oma värava vahele.
- Ärge jätke vastastele ruumi -> olge üksteise lähedal.
- Suhelge omavahel.
- Lugege mängu -> valige õige hetke palli küsimiseks.
- Palli lähedal -> suruge vastastele peale/ajage palli taga.
- Pallist eemal -> olge üksteisega ja vastastega kontaktis.
- Püüdke vastaste mängu lõhkuda.
- Ärge andke vastastele võimalusi vabaloökide tegemiseks; te ei saa palli niimoodi kunagi tagasi.
- Kasutage head kaitsetehnikat.

## 6. NÄIDE

### Põhiprobleem

1. Hooaja eelne ettevalmistus (umbes 4-5 nädalat); üldine probleem.
  - a. Üldise füüsilise vormi parandamine.
  - b. Spetsiaalne juhendamine, mis on suunatud kaitsele keskväljal (vastavalt mängu käsitlusele) ja samuti aitab üldist füüsilist vormi parandada.

## SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli
- Sööt (palli teekond)
- ~ Mängija triblab
- Mängija jookseb

## Kirjeldus

### 1. etapp

Üldine soojendus, mis hõlmab eelsoojendust koos venitusharjutuste ja tavaliste ettevalmistavate jõuharjutustega.

### Jalgpallitreeningu läbiviimiseks vajalikud eeltingimused:

1. Tüüpilised jalgpallieesmärgid.
2. Pidev kordamine.
3. Rühma puudutavate kaalutlustega arvestamine.
4. Õige juhendamine.

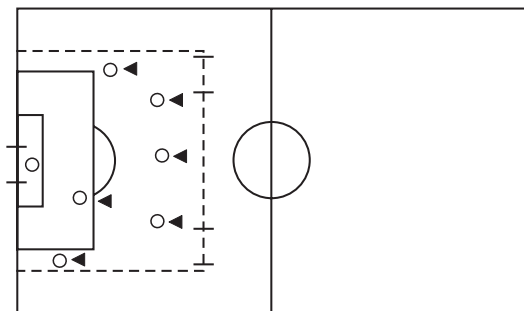
### 2. etapp

#### Kaitsjad ründajate vastu, k.a:

- a. Juhendite andmine (eesmärkide mõistmine, olukorra analüüsimine).
- b. Praktiline treening, mille käigus kasutatakse erinevaid meetodeid (mänguala suuruse, mängureeglite ja teiste takistuste muutmine).

## Harjutuskava: kaitse - rünnak

### Natuke väiksem mänguala



## Mängu kava:

- Kaitsjad ehitavad üles kombinatsiooni, mille eesmärgiks on punktide teenimine palliga üle vastaste otsajoonest triblamine või palli toimetamise eest läbi kahe väikese otsajoonel asuva värava.
- Ründajad kaitsevad tsoonidele vastavalt, minnes üle üks-ühele katmisele: asuvad palli pärast võitlusse, elavad palli valdajal seljas ja ajavad teda taga; palli saamisel löövad peale. Mängu ülesehitamist alustab alati väravavaht (sissevise või väravaesine lahtilööök).

## 7. NÄIDE

### Põhiprobleem

Võistkonna kaitse on tugev: neil on üks ründaja, kõik teised mängijad on palli ja oma värava vahel. See tähendab, et mängijad peavad keskväljalt ja kaitseliinist ettepoole jooksmas ("seina" mängimine, läbijooksud, söödud ääre vahetamiseks).

Väravasse löömine ei tule välja, sest pealelööjat tagaajav vastane surub peale:

- närvilisus, otsustusvõimeetus;
- kaitsjale antakse veel üks võimalus vastupanu osutada (sest palli ei kaeta tema eest kehaga);
- vorm on kehva, kiirus aeglane ja julgus väike.

## Kirjeldus

### 1. etapp

Üldine treeningueelne soojendus, mis keskendub kiirusele ja julgusele (märkimisväärse koormusega, esitades kindlatele lihastele suuri nõudmisi).

Ka seekord võib kasutada üldisi jooksu-/koordinatsiooni- ja jõuharjutusi.

### 2. etapp

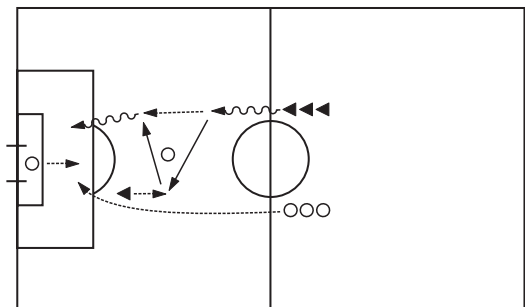
Eraldi mäng, kus probleemi lahendamist harjutatakse. Olukorra lugemise õppimine.



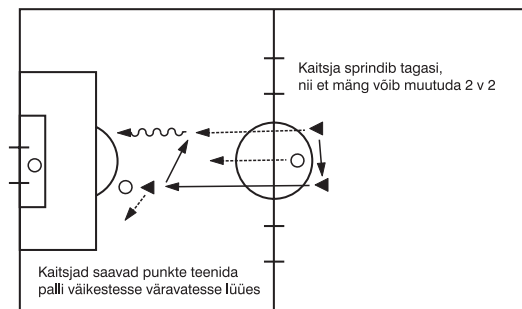
*Nii saab mängida ainult pärast põhjalikku soojendust.*

### Tegevuste järjekord:

Ründaja alustab paarijardise edumaaga tagaajava kaitsja ees. Ründaja peab otsustama, kas läheb ise palliga edasi või mängib võistkonnakaaslasega "seina". Pärast seda on ründaja üks-ühele väravavahiga vastamisi, kusjuures kaitsja on tal otsajooneni kannul ja püüab minna väravavahi taha.



## 2. olukord



### Veel näiteid jalgpalliprobleemidest

1. Mängijad tulevad suvepuhkuselt ja alustavad esimest nädalat, et valmistuda järgmiseks hooajaks. Paari nädala pärast peab kogu võistkond konkurentsivõimeliselt mängima. Valmistumiseks on 3 nädalat, igal nädalal on 3 treeningut ja kokku 3 treeningmängu.
2. Ründajad tõrjutakse kergesti pallist eemale, kui nad sprindivad vabasse ruumi, et võtta kaitsjatelt või keskvaljamängijatelt (poolkaitsjatelt) vastu pikk sööt -> s.t pall kaotatakse.
3. Äärepoolkaitsja saab sageli vastasest jagu, kuid seejärel suudab harva teha hea tsenderduse või väravat ohustada. Vastane jõuab tihti oma positsioonile tagasi.
4. Vastase väljakupoollel ei saa võistkond palli tagasisaamisega hästi hakkama. Mõned mängijad jõuavad kogu aeg kohale liiga hilja, et aidata palli valdajat hädast välja, kasutades head positsioonimängu, tehes pika ettesöödu või saates palli tagasi väravavahile või mõnele kaitsjale.
5. Palli saanud väravavaht ei lülitu piisavalt kiiresti ümber pärast tsenderduse püüdmist, pealelöögi tõrjumist või värava eest läbisöödu vahetlõikamist. Ta ei viska ega löö palli välja täpselt, mis-

tõttu vastastele jääb aega uute positsioonide sissevõtmiseks.

6. Kui võistkond saab palli endale ja alustab kaitses mängu ülesehitamist, siis kulub kaitsjatel palli juures nii kaua aega, et neil tekib vähe võimalusi pika ettesöödu tegemiseks, kuigi nende ründajad on juba jõudnud headesse positsioonidesse.
7. Kaitsjad ja keskväljamängijad (poolkaitsjad) jõuavad pika söödu vastuvõtnud ründajate toetamiseks alati kohale liiga hilja. Kui ründajad lihtsalt hoivad seni palli, kaotatakse enne rünnaku jätkamist liiga palju aega. Kui ründajad kaotavad palli, jääb nende ja keskvälja- ja kaitsemängijate vahele liiga suur vahe, mistõttu vastased saavad rahulikult hakata otsast peale mängu üles ehitama.
8. Üks keskväljamängija (poolkaitsja) proovib järjekindlalt vahelt löigata, kuid enamasti ei saa sellega hakkama. Pärast sellist katsetust on ta aga pikali maas ja ei jõua oma positsioonile tagasi piisavalt kiiresti.
9. Kui vastane valdab palli, ei saa võistkond surumisega hästi hakkama. See ei ole nad palli tagasisaamisel kunagi edukad. Vastastele antakse võimalus vabalt mängu ehitada ja pall saadakse tagasi alles oma karistusallas või selle ümbruses, kui vastane teeb vea.
10. Kui võistkond valdab palli oma kaitsetsoonis, ei ole sageli mingeid võimalusi palli saatmiseks vastase väljakupoolele. Ründajad ja keskväljamängijad (poolkaitsjad) ei suuda häid positsioone sisse võtta. Nad ei näita vastase värrava poole liikudes üles mingit algatusvõimet.



*Jalgpalli saab paremini õppida tõeliste vastast.*

11. Kaitsjad peavad hakkama paremini kaitsma. 1 v 1 olukordades saadakse neist liiga kergesti jagu. Nad annavad vastastele lubamatult palju võimalusi vabalöövide tegemiseks ja peaaegu kunagi ei saa nad palli tagasi.
12. Kaitsjad pööravad liiga palju tähelepanu "oma" ründajale. Nad ei mõista, kuidas oleks kõige kasulikum tegutseda, näiteks kui tema vastane liigub äärele, siis tuleks ta maha jätta ja teha julgestust.



## 7. peatükk

# Jalgpallitehnika

Jalgpallitehnika seostub alati mängu eesmärkidega. Olemuselt on tehnika suunatud väravate löömisele ja mängusihtide saavutamisele.

Kuid enne tehnikast rääkimist tuleb mõista mängu eesmärke.

Tehnika on palli kontrollimise vahendiks. Seda saab kirjeldada, käsitleda ja õpetada ainult nimetatud kontekstis. Võrdluseks võime võtta näiteks autojuhtimise, mida saab õppida üksnes autoga liikluses sõites.

Kogu tulevasele autojuhile antava õpetuse eesmärgiks on varustada teda oskusega liikuda punktist A punkti B. Õpetaja ei anna harjutamiseks rooli koju kaasa, sest sellest poleks eesmärgi saavutamisel mingit kasu.



*Tehnika seisneb palli kontrollimise õppimises.*

Sama kehtib, kui õpitakse jalgpalli mängima. Niipea, kui noored suudavad palli teatud määral kontrollida, peavad nad hakkama tehnilisi oskusi lihvima päris jalgpalliolukordades. Ainult sel viisil õpivad nad kasutama tehnikat eesmärkide saavutamise vahendina. Tehnika on vahend, mis võimaldab jalgpalli mängida. Seda võib kasutada lihtsate ülesannete sooritamiseks (noored algajad) ja väga keeruliste jalgpalliprobleemide lahendamiseks (tippmängijad).

Harjutamine (tegutsemine) on kõige parem kool, kuid see tuleb korraldada nii, et mängijad õpiksid võimalikult palju. Treener saab keskenduda kindlate tehniliste oskuste arendamisele väljaku mõõtmete, mängureeglite ja väravate suuruse muutmise kaudu (vt 8. peatükki, kus on toodud 4 v 4 mängu variandid).

Mängijad õpivad tehnilisi oskusi paindlikult rakendama, kui mängivad korrapäraselt teatud tüüpi mängu, milles peavad korduvalt kasutama kindlaid tehnilisi oskusi. Jalgpallis ei sarnane kaks olukorda kunagi täpselt teineteisele ja just seepärast arendavadki mängijad oma tehnikat vaid mängides. Täiuslikku tehnikat ei ole olemas. Näiteks see, kuidas mängija palli põiaseljaga lööb, sõltub alati tema võimalustest ja positsioonist väljakul ning võistkonnakaaslaste ja vastaste positsioonidest.

Noori tuleb oskuslikult juhendada, et nad saavutaksid piiratud harjutamisajaga (1-2 tundi nädalas) parimaid tulemusi. Oskuslik juhendamine nõuab aega ning süsteemset ja meetodilist valmistumist.

## Treener peab:

- hästi tundma kõiki tehnilisi põhioskusi; oskama jalgpalliolukordi lihtsamaks või keerulisemaks muuta;
- omama häid juhendajaoskusi;
- hoidma end kursis jalgpallitreeningu nõuetega.

## Mida aga teha siis:

- kui mõni treeningharjutus ei ole populaarne, kui selle eesmärgist ei saada aru ("Mis on selle harjutuse mõte?") või kui mängijad seda ei naudi, mistõttu õpiprotsess pidurdub ja kogu harjutamine muutub sisutuks?
- kui baasmängu eesmärki ei saavutata (mängu ei mängita), sest mängijatel ei ole piisavalt tehnilisi oskusi, mängust arusaamist ja suhtlemisostkust, mistõttu nad ei õpi midagi (mäng on liiga keeruline)?

Loomulikult tuleb kasutada kõiki meetmeid, et saaks korralikult mängida.

- Selgitage mängu eesmärki (olukorda-

des, kus meie valdame palli ja kus vastane valdab palli; vt 5. ptk).

- Lihtsustage mängu, kõrvaldage takistused või muutke:
- mängureegleid/mänguväljaku mõõtmeid;
- mängijate arvu;
- vastasmängijate arvu.
- Andke juhiseid/tehke parandusi/tooge näiteid.

## Harjutamine teeb meistriks

## Tehnilised põhioskused

Kõige nooremate mängijate puhul on selge, et põhiprobleemiks on palli kontrolli all hoidmine. Palli võib nimetada esmataseme takistuseks. Kui (6-9-aastased) mängijad hakkavad jalgpalli mängima, peavad nad õppima palli ohjama.

Nad peavad õppima, kuidas pall veereb, kui kõva või pehme see on jne. Selle taseme mängijatel tuleb õppida, kuidas palli sööta, lüüa, triblada, edasi saata, vastu võtta, peatada, peaga lüüa ja väravasse suunata ning kuidas kõiki neid oskusi



*Treener peab olema mängijatega sõna otseses mõttes samal tasemel.*



kombineerida. Selles vanuses mängijad ei suuda pühendada harjutamisele liiga palju aega. Tähtis on seegi, et nad harjutaksid ka iseseisvalt, s.t kodus, tänaval, mänguväljakul, pargis jm.

## Jalgpallioskuste õppimise metoodiline järjestus

### 5-7-aastased

#### (Eesmärk: õppida palli kontrollima)

1. Liikumisharjutused/-mängud, mille sihtiks on palliga harjumine.
2. Baasmängud, milles kõik saavad palju palliga kokku puutuda: mängijate väike arv (1 v 1, 2 v 1, 2 v 2, väravavahiga või ilma, joonemäng);
  - lihtsad jalgpalliolukorrad (palli suunamine sihtmärgi poole, koos palliga kiiresti liikumine jne).
3. Nendes lihtsates olukordades tehniliste oskuste treenimine.

### 7-12-aastased

#### (Eesmärk: algataseme vilumus)

1. Baasmängud:
 

4 v 4 + variandid -> eesmärgid + reeglite arusaadav selgitamine + mängu sujuvuse tagamine (mis on õppimise/arengu eelduseks).
2. Nendes olukordades treenimine, rõhuasetusega tehnikal.

### 12-16-aastased

#### (Eesmärk: konkurentsivõimelise taseme vilumus)

1. Jalgpalliolukorrad:
  - tegelikud mängud;
  - olukordade harjutamine: 8 v 8;
  - olukordade "külmutamine": mängu peatamine ja selle jätkamine

aegluubis (küsimuste ja vastuste vormis).

#### 2. Ülesannete treenimine:

- a. jalgpalli 3 põhimomenti;
- b. spetsiifilised ülesanded vastavalt positsioonile, liinis ja äärtes.

#### 3. Baasmängude ülesehitamine vastavalt iga ülesande/funktsiooni spetsiifilistele omadustele (tehnilist arendamist jätkatakse, kuid see suundub konkreetsemalt olukordadele, mis mängijal mängu jooksul tema positsioonil tekivad).

#### 4. Vaimne treenimine:

- ühtsustunde loomine ja konkreetse ülesande piires mängimine;
- isiklike huvide allutamine võistkonna eesmärkidele;
- investeerimine (harjutamine), et hiljem kasu (edu) saada.

#### Treenerite käsutuses olevad vahendid:

- baasmängude korraldamine ja algatamine;
- mängu tehniliste külgede esiletoomine, nende konkreetse nime andmine ja nende treenimine/õpetamine;
- takistuste teisendamine (muutmine kergemaks või raskemaks);
- teoreetiliste teadmiste rakendamine;
- videote vaatamine;
- eeskuju näitamine (kas ise või mõne hea mängija abil).

Treener ei tohi püüda hoolealuseid veenda, et mängida on võimalik ka lihtsamini. Igasuguse tehnilise oskuse omandamiseks tuleb mängu märkimisväärselt mõista. Jalgpalli saab mängima õppida ainult tegevusekeskselt, kusjuures ainsaks piiravaks teguriks on aeg. Nii lihtne see ongi.

**Ja mida lühem on aeg, seda rohkem tuleb mängijaid juhendada.**

## Jalgpallitehnika

**Tehnika on vahend. Tehnikat, intuitsiooni (mängust arusaamist) ja suhtlemist (TIS) ei saa üksteisest lahutada. ➔ Püüdke eesmärgi näitlikustada jalgpalli 3 põhimomendi kontekstis.**

Ülesanded/funktsioonid		V	A	H	E	N	D	Rõhutamine	
		Vajalikud tehnilised oskused	Tehnika üldkirjeldus	Intuitsioon	Suhtlemine	Harjutus- ja võistlusmängud	Väike kahepoolne mäng		
<b>Meie valdame palli</b>  <b>Kaitsjad ja väravavaht</b> • Ülesehitamise alustamine	Positsioonimäng • Kõik on positsioonidel (järgige mängujoonist) • Vahetage äärt • Püüdke saata pall võimalikult kaugele vastase väljakupoolsele • Hoolikas ja täpne söödu-mäng Liikuge väljaku äärtele • Ärge kaotage palli – Ei mingeid riske	• sööt/löök (lühike/pikk) • palli vastuvõtmine ja kontrollimine	Vt 8. ptk+ väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Positsioonimäng • 5 v 2 • 4 v 3/5 v 4 värava suunas – 2 värava kaitsmine/palli saatmine ründajale jne • Positsioonimäng – Palli saatmine ründajatele – Kaitseliini kõrge-male toomine	• 4 v 4 baasmäng • 4 väikest väravat (2 jardi nurgalipust) • Pikk/kitsas väljak • 6 v 6/8 v 8 • 1 õige suurusega värav + 2 väikest väravat		
<b>Keskväljamängijad (poolkaitsjad)</b> • Ülesehitamiselt ründakule	• Kõik on oma tsoonis positsioonidel (järgige tsoonide jaotust) • Võimalusel liikuge edasi • Ärge kaotage palli niisama – Piiratud riskid • Tekitage ruumi • Lööge võimalusel (kaugelt) peale • Mängige karistusallas	• palli vastuvõtmine/ühe puutega edasisaatmine vabasse ruumi (eelkõige ründav poolkaitsja) • söötmine • Triblamine • löömine  • peaga löömine (ründamine)	Vt 8. ptk+ Väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• 5 v 2/5 v 3 • 4 v 3/5 v 4 värava suunas • Positsioonimäng 3 v 2/4 v 3 – Palli saatmine ründajatele – Kaitseliini kõrge-male toomine	• 4 v 4 • 4 väikest väravat • joonemäng (terve joon) • 4 v 4, rõhuasetus peaga löömisel/väravasse löömisel õige suurusega väravad, üksteise lähedal • 6 v 6/8 v 81 õige suurusega värav (+ 2 väikest väravat/ joon/palli saatmine ründajale)		
<b>Ründajad</b> • Rünnak	• Kõik on oma positsioonidel (järgige mängujoonist) • Hargnege • Liikuge kaaslastest eemale (vältige kogunemist) • Hoidke palli • Mängige vastane üle/jookske ilma pallita • Viige rünnak lõpule • Võtke riske	• söötmine • palli edasisaatmine ühe puutega • palli vastuvõtmine/saatmine vabasse ruumi • triblamine • vastase ülemängimine /palliga petete tegemine Rünnaku lõpuleviimine: • pealelööb • peaga löömine/ kaarpall/töste • julge õhuvõitlus	Vt 8. ptk+ Väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• 4 v 3/5 v 4 värava suunas • Positsioonimäng 3 v 2/4 v 3 – Palli saatmine ründajatele – Kaitseliini kõrge-male toomine			
<b>Äärepoolkaitsjad</b> • Rünnak	• Olge kättesaadavad • Jookske läbi • Tsenderdage • Mängige "seina"	• palli vastuvõtmine/kontrollimine/palliga petete tegemine • söötmine	Vt 8. ptk + Väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• Positsioonimäng äärel/keskel • Ründamine ja värava poole liikumine; kaitseliin/palli saatmine ründajale • Mõlemad võistkonnad püüavad lüüa õige suurusega väravasse	• 4 v 4 • 1 õige suurusega värav (+ 2 väikest väravat/joon/palli saatmine ründajale) • 6 v 6/8 v 8, rünnak <-> kaitse		

## Jalgpallitehnika

**Tehnika on vahend. Tehnikat, intuitsiooni (mängust arusaamist) ja suhtlemist (TIS) ei saa üksteisest lahutada. ➔ Püüdke eesmärgi näitlikustada jalgpalli 3 põhimomendi kontekstis.**

Ülesanded	Nähtav tegevus	V	A	H	E	N	D	Rõhutamine	
		Vajalikud tehnilised oskused	Tehnika üldkirjeldus	Intuitsioon	Suhtlemine	Harjutus- ja võistlusmängud	Väike kahepoolne mäng		
Vastane valdab palli		Liikumistehnika vastavalt olukorrale							
Ründajad • Vastase poolt ülesehitatava mängu lõhkumine	Mängujoonis • Vähendage mänguala (ärge jätkke vastastele ruumi) • Takistage ettesööte (sundige neid söötma väljaku keskele) • Pressige kaitsjatele peale • Vähendage ruumi/katke kaaslaste seljatagust	• Ettesöödu blokeerimine/vaheltlõikamine • Kaitsetehnika – Ärge laske end üle mängida, võidelge palli pärast • Viivitage/pressige peale (olge võimalikult kaua kasulik)	Vt 8. ptk+ väravavahi kohtavt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk+ Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk+ Vaht, 9. ptk	• 5 v 2/5 v 3 baasmäng • 3 v 2 positsioonimäng + ründaja(d), kellele saab palli saata • Kaitse/rünnak arvulises ülekaalus; 1 õige suurusega värav ja joon (kaitsjad kaitsavad joont, ründajad kaitsavad väravat)	• 4 v 4 • Lühike väljak • Joonemäng (terve joon) • Kaitsjad ründajate vastu • Kaitsjad löövad õige suurusega väravasse + ründajad teenivad punkte üle joone triblamine eest		
Keskväljamängijad (poolkaitsjad) • Vastase poolt ülesehitatava mängu/rünnaku lõhkumine • Palli tagasi saamine	• Katke tihedalt • Ärge laske end üle mängida • Mängige üksteisele lähedal (mänguskeem) • Katke kaaslaste seljatagust (vähendage ruumi) • Takistage pikki ettesööte • Hea, kaitsev positsioonimäng	• Kaitsetehnika – Palli tagasi võtmine/peale pressimine – Blokeerimine • Vaheltlõikamine/keha panemine palli ja vastase vahele • Blokeerimine/pika ettesöödu takistamine	Vt 8. ptk + väravavahi kohtavt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• 5 v 2/5 v 3 • 3 v 2/4 v 3 positsioonimäng + ründaja(d), kellele saab palli saata • tagasi keskele • äärt mööda	• 3 v 3/4 v 4 + neutraalne mängija • 6 v 6/8 v 8 • Joonemäng (terve joon)		
Kaitsjad • Pealelööjide võimaluste ärahoidmine • Väravasse löömise takistamine • Palli tagasi saamine	• Takistage väravasse löömist • Võtke pall tagasi – (ausalt mängides!) • Vähendage ruumi/katke kaaslaste seljatagust • Katke kindlat vastast	• Kaitsetehnika • Palli tagasi võtmine/peale pressimine – Blokeerimine – Vaheltlõikamine – Peaga löömine – (kaitses)	Vt 8. ptk + väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• 1 v 1 • 2 v 1 õige suurusega värava suunas • 4 v 3 õige suurusega värava suunas + ründaja(d), kellele saab palli saata • 8 v 7/8 v 6/7 v 5/6 v 4 ründajat kaitsjate vastu - õige suurusega värav + joon • 3 v 2/4 v 3 + ründaja(d), kellele saab palli saata • Positsioonimäng äärt mööda + ründajad/kaitsjad värava ees	• 4 v 4 • 2 õige suurusega väravat (pealelöömine + peaga löömine) • 8 v 8 • Õige suurusega värav • Joon/palli saatmine ründajale		
Väravavaht • Väravasse löömise takistamine • Palli tagasi saamine	• Kaitse väravat • Võta pall tagasi		Vt 8. ptk + väravavahi kohta vt 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	Vt 1./5./11. ptk + Vaht, 9. ptk	• Ründaja väravavahi vastu • 1 v 1 + väravavaht • Kõik positsioonimängud värava suunas (arvulises ülekaalus)	• Ründajad kaitsjate vastu • Mängud väiksemate ja suuremate võistkondadega		

## Ettevalmistavas etapis omandatavad tehnilised põhioskused

Noored algajad peavad palli liikumisega harjuma. Neil tuleb palliga võimalikult tihti kokku puutuda, et nad mõistaksid, kuidas sellega tegutseda. Aegamööda hakkavad nad palli tunnetama, õpivad löögitugevust, kindlas suunas ja läbi õhu löömist, kiiresti joostes palliga kontakti säilitamist jne.

Need on esimesed jalgpallitehnika omandamise sammud. Oleme välja töötanud treeningharjutuse, mis sobib suurepäraselt noorte mängijate pallitunnetuse arendamiseks. Järgnevas linnamängu kirjelduses tuleb selgesti esile, kuidas ka kõige väiksemate jalgpallurite mänguoskusi saab juhendamisega vormida. Mänguala on ruudukujuline (30 x 30 jardi), kusjuures igas nurgas asub veel üks väiksem ruut (5 x 5 või 6 x 6 jardi).

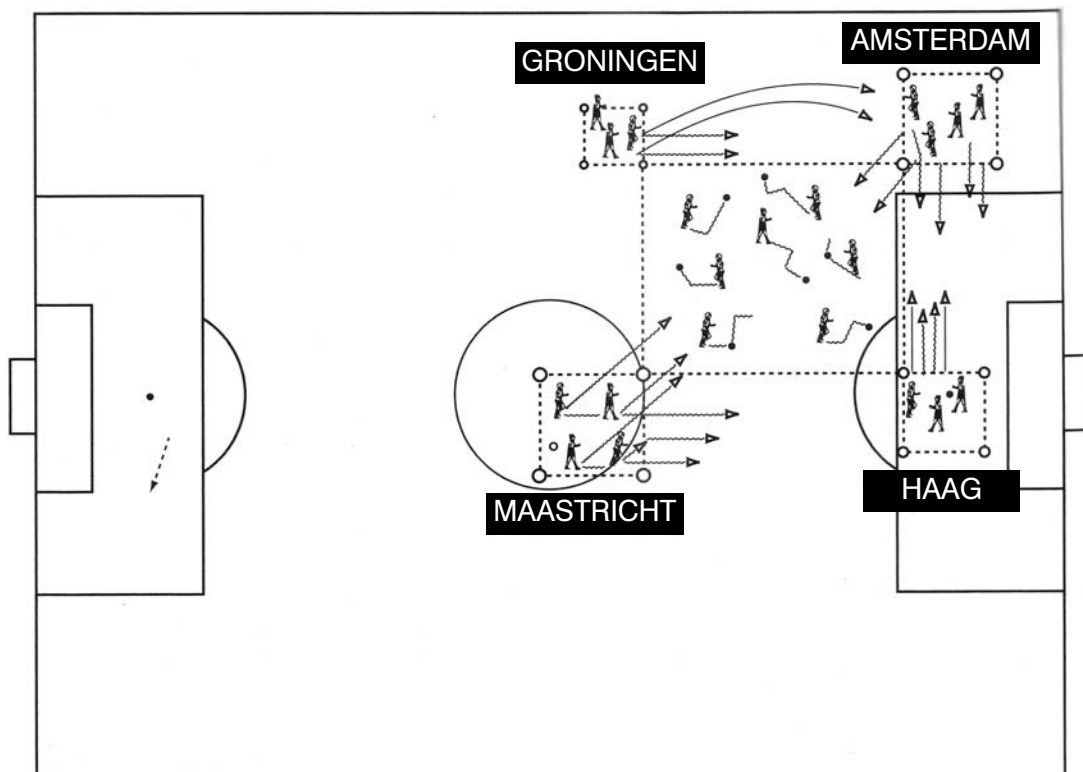
Igale väiksemale ruudule antakse mõne linna nimi, näiteks Groningen, Maastricht, Amsterdam ja Haag. Klubi läheduses asuvate linnade nimede kasutamine on üks populaarsemaid lahendusi.

Andke igale mängijale pall ja jagage mängijad nelja linna vahel. Nii loote aluskeemi, millele tuginedes saate eesmärgi - õpilaste pallitunnetuse kasvatamise - täitmiseks rakendada valikuvариante.

### Kuidas linnamäng käib?

Annate mängijatele ülesande kasutada riigis liikumiseks ükskõik millist teed. Loomulikult võite valida meeldivaima marsruudi, kuid siinkohal toome ka mõne teise näite.

1. Mängijad juhivad palli linnast-linna kindlat teed mööda ettenäidatud suunas, kuni jõuavad tagasi kodulinna.



- Mängijatele võib anda ülesande reisida aeglaselt ("nagu kolmerattalisega") või kiiresti ("nagu ralliautoga").
  - Hiljem võivad mängijad sobiva marsruudi ise valida. Peate neile aga selgeks tegema, et üksteisega põrkumise vältimiseks tuleb kasutada sõiduteid ja olema ettevaatlik.
  - Vahelduseks võite kindlaks määrata, mitu mängijat tohib kahe linna vahel palli puutada, kas võimalikult suur või väike hulk. Võimalikult väheste puudete korral õpivad mängijad vahemaad tunnetama ja paljude puudete korral - palli jalgadele hästi lähedal hoidma.
  - Järgmise arendusena võite anda mängijatele ülesande saata pall teise linna üheainsa jalalööjaga. Ilmselgelt ei peaks nad kõik kasutama sama teed, kuid ärge jätke neile seda kindlasti välja öelda!
- Ülaltoodud variante võite sobival viisil kombineerida. Ärge aga unustage, et see, mis täiskasvanuile tundub pisikese muudatusena, võib 6-aastasele lapsele olla uskumatu uuendus.
- Kuid need pole veel kõik linnamängu võimalused, sest siiani oleme kasutanud ainult teed mööda liikumist.
2. Kui võtate kasutusele teedevahelise ala, s.t kogu mängumaa keskosa (vee), tekib juurde palju valikuvõimalusi.
    - Võite kasutada diagonaaljooni. Näiteks: mängijad võivad mööda riiki suvaliselt reisida, linnast-linna, mööda teid ja mööda vett. Teedel võivad nad rahulikult liikuda, aga kui otsustavad vett mööda minna, siis peavad kiirustama, sest paat vajub põhja. Loomulikult võite välja mõelda ka teisi uuendusvõimalusi.
    - Kõik mängijad ujuvad vees ja peavad olema tähelepanelikud, et nad üksteise otsa ei satuks. Teie märguande peale peavad kõik võimalikult kiiresti oma linna tagasi ujuma.
    - Kõik mängijad hakkavad korraga järgmise linna poole ujuma. Kes ujub kõige kiiremini?
    - Paar mängijat ujuvad vees pallita. Ülejäänud on oma linnades ja püüavad teid mööda teistesse linnadesse liikuda. Ujuvad püüavad reisijaid kätte saada. Kättesaamise eest võib punkte teenida või mängijate rolle vahetada. Mängijate arenedes saab linnamängu mitut moodi muuta.
    - Võite mänguala teistmoodi nimetada. Näiteks võite linnamängu muuta riigimänguks. See ei tarvitse täiskasvanule olla suur muudatus, kuid mängijatele küll. Võite minna veelgi kaugemale ja kujutleda, et mänguala on nelja torniga loss. Selline lähenemine pakub väga erinevaid võimalusi uute lugude loomiseks ja palliga mängimiseks.
    - Võite muuta mänguala kuju. Teist aastat mängivate jalgpallurite mänguala võib kasvatada 45 x 45 jardini. Sellisel juhul suureneb siseruut. Kui mängite linna- või riigimängu teede ja veega, võiks vee keskel olla ka näiteks üks saar. Isegi aarete saar võiks see olla. Sellisel juhul ei saa hakkama piraatideta jne.

Haagi torn	Tee		Amsterdami torn Hollandis
Tee	Veekraav		
	Veekraav	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Aarete saar, kus lossi asukad elavad </div>	Tee
	Veekraav		
Maastrichti torn Inglismaal	Tee		Groningeni torn Saksamaal

- Vanemate palluritega on lihtsam kasutada punktide määramise süsteeme kui esimese aasta mängijatega. Olete võibolla märganud, et punktide teenimist oleme siiani vaid möödaminnes käsitlenud. Loomulikult on punktid (jalgpalli üks põhikomponent) ka esimese aasta mängijatele tähtsad, kuid 6-7-aastased ei tegele veel omavahelise võrdlemise ja võistlemisega. 8-9-aastased on konkureerimisest rohkem huvitatud ja seda tõsiasi võib kasutada punktide määramisel linnamängu osade eest.

Ilmselgelt võite linnamängu võistluslikumaks muutmiseks välja mõelda erinevaid uusi variante.

Nagu näha, loob linnamäng noorjalgpallurite juhendamisel aluse väga erinevate võimaluste kasutamisele. Sama kehtib ka teiste sarnaste mängude ja skeemide puhul, mida võite ise välja mõelda.

Kordame siinkohal veelkord põhieeldust: treeneri eesmärgiks on noorte hoolealuste pallitunnetuse arendamine ja erinevates jalgpalliolukordades palli kontrollimise oskuse parandamine. Seega peaks pall olema kõigil ja nad kõik peaksid sellega veetma võimalikult palju aega.

Linnamängus saab tegelda kõikvõimalike tehniliste põhioskustega, näiteks triblamise, palli ette lükkamise, vastuvõtmise,

söötmise ja ka löömisega. Samu põhioskusi tuleb loomulikult rakendada ka omaloodud mänguvariantides.

Äärmiselt ahvatlev oleks lasta õpilastel harjutada iga tehnilist oskust eraldi.

Me ei ole sugugi vastu, kui see jääb mängude ja võistlusmängude mõttekaks vahetalaks.

1. Eriti esimese aasta mängijatele näidake põhjalikult ette, mida tuleb teha. Selles vanuses on neil suurepärase jälgendamisoskus. Lisaks peab näidatavat mängijatele selgitama. Kuid tähtsaim on siiski liigutuste sooritamise näitamine. Lapsed peavad suutma ette kujutada, mida ja kuidas midagi teha. Harjutuse eesmärk peab olema selge (püüa kõige kiiremini teisele poolele jõuda, puuduta palli kõige rohkem kordi jne).
2. Kui oskuste puudulik rakendamine seab eesmärgi saavutamist, ei tee väikese kahepoolse mängu katkestamine mõne põhioskuse eraldi harjutamiseks midagi halba. Oskuste arendamiseks ärge andke mängijatele ülesandeks sooritada järjest kahte või enam eraldi harjutust. Parem on keskenduda ühele oskusele, lasta mängijatel sellega mõnda aega tegeleda ja seejärel katkestatud mängu jätkata.
3. 6-aastased mängijad suudavad palli suunda kindlaks määrata vähesel määral või üldse mitte. Nende ainsaks takistuseks on pall ning muid takistusi ei ole mõtet mängule lisada. Teise aasta mängijaid võib aga lisataktistustega koormata, näiteks anda ülesandeks palli saatmine läbi mitme "värava" (mille laius ja kaugus sõltuvad mängijate oskustest) või õige suurusega värava nurkadesse (kasutage kohtade määramiseks koonuseid).

## Tehnilised põhioskused ja kodutöö

Nagu juba mainitud, suudavad kõige väiksemad mängijad (alates 6-aastastest) vaeu palli lüüa. Pall on nendele peamiseks takistuseks või raskust tekitavaks teguriks. Seega peavad nad kõigepealt palliga harjuma. Harjumiseks võib kasutada lihtsaid mängu võistluspalli, kummipalli, vahtkummipalli või võrkpalliga. Eesmärgiks on arendada palli tunnetamist, s.t püüdmist, viskamist, peatamist ja löömist.

Kui on juba pisut kogemusi (alates 7. eluaastast), võib alustada mängides õppimist. Selleks on vaja kasutada tehnilisi põhi- oskusi, näiteks palli ette lükkamist, triblamist ja muid palli hoidmise viise. Laste söötmis- ja löömisoskused paranevad järjest ning nad õpivad ära, et palli peaga löömist ei tasu karta. 11-aastaselt oskavad noored juba üsna hästi palliga žongleerida ja seda õhus hoida.

Kõige väiksemate mängijate treenimisel keskendutakse tehnika arendamisele, kuid 1-2 tunnist nädalas ei piisa heade tehniliste oskuste omandamiseks. Vaja on rohkem aega. Rinus Michels on selle kohta öelnud: "Vanasti mängisid lapsed tänaval iga päev, pidevalt. Neil ei saanud sellest kunagi villand. Neile oli vaja vaid palli, paarist jakist tehtud väravat, puid, vihma-veetorusid või seinu ja vaba tänavalõiku. Kui kaaslasi polnud, harjutati igavuse peletamiseks löömistehnikat. Jalgpall saadi selgeks lihtsalt mängides, ilma täiskasvanute osaluseta. Mõnest sai parem mängija kui teisest - lõpuks on ka emakesel loodudel oma tujud ja riukad. Aga kõik õppisid mängima. Kõik kordasid lõputult ja ilma mõtlemata erinevaid tegevusi, kuni pall muutus kehaosaks, isegi eneseväljenduse vahendiks." Ka tänapäeval kulub palli kontrollimise õppimisele rohkesti aega.

Sellist aega aga klubis mängides meie käsutuses ei ole. Seepärast seisneb noorte mängijate innustamine suurel määral vabal ajal harjutamise propageerimises. Treenerid peavad hoolealuste entusiasmi kasvatama, et nad pühendaksid rohkem tunde mängimisele, nn kodutööle. Nii treeningutes kui iseseisvalt kodutööd tehes saab tehnikat parandada mitmeti. Järgnevalt kirjeldatakse erinevaid võimalusi.

## Coerveri koolkond

Wiel Coerver on innukas treener, kes on uurinud maailma parimate jalgpallurite tehnikat ja selle põhjal välja töötanud enda süsteemi. Oma raamatuis lähtub Coerver seisukohast, et jalgpalluri väärtus võistkonna ja kaaslaste jaoks oleneb tehnikast. Ta usub, et tema kirjeldatud oskuste valdaja suudab peaaegu igast jalgpalli-olukorrast võitjana väljuda.

Hollandi Jalgpalliliit ei jaga tema veendumust. Wiel Coerver keskendub liigutuste mehaanilisele teostamisele ja võrdsustab selle jalgpalli mängimisega. Ta jätab kõrvale kõik raskusi tekitavad tegurid/takistused, millega mängija paremini võistlemiseks peab hakkama saama. Jalgpallistaaridel, näiteks Romanol ja Bergkampil, on lisaks heale tehnikale veel rohkesti muid jalgpallioskusi. Wiel Coerver suunab oma tähelepanu vaid ühele - kindlasti väga olulisele - jalgpallitakistusele ja tema juhendamise süsteem põhineb vaid ühel jalgpalliaspektil, s.t tehnikal.

Lühidalt öeldes - Coerver väidab, et mängijad õpivad kõige paremini mängima, kui omandavad palliga kindlate liigutuste tegemise. Hollandi Jalgpalliliit aga leiab, et mängijad õpivad kõige paremini mängima tegelikku jalgpalli mängides. Jalgpall nõuab mängijatelt palju enam kui vaid tehniliste oskuste rakendamist. Selles on

keskne tähtsus ka intuitsioonil (mängust arusaamisel) ja suhtlemisel. Siiski ei tähenda eeltoodu, et Coerveri süsteem on täiesti kasutu.

Tehnika on jalgpallurile tõesti tähtis. Praktika on näidanud, et Coerveri juhendmaterjalide kasutamine palliga tehtavate liigutuste tehnika õpetamiseks on tulemuslik. Just seepärast kasutatakse Hollandi Jalgpalliliidus meeleldi Coerveri meetodit noorte mängijate individuaalse arengu edendamiseks.

Nagu ka kõigi teiste treeningukomponentide puhul, on loomulikult tähtis mängijate positiivne suhtumine. Tehnika õppimine peab olema nauditav, sest tegu on kõige olulisema eeltingimusega millegi saavutamiseks. Üldjoontes saab Coerveri juhendmaterjali kasutada järgmiselt.

## 1. Soojendusel

Siinkohal tuleb arvestada kahe kaalutlusega: harjutage ainult tuttavat mänguskeemi ja liigutusi (ettenäitamisel ei pea mängijad paiga seisma). Liigutuste harjutamine sobib paremini soojenduse lõppu, kui mängijad pole enam nii kanged.

## 2. Treeningul aktiivse puhkusena

Noorjalgpallurite treeningutel püüame hoolitseda, et ükski mängija ei peaks midagi tegemata niisama seisma. Samas aga teeme mõnikord kahe pingutava harjutuse vahel lühikese puhkepausi. Selliseid puhkepause saab kasutada mõne Coerveri repertuaari kuuluva liigutuse harjutamiseks, kui olukord sobib ja mängijad ei ole liiga kurnatud. Sobivad ka pausid väikeste kahepoolsete mängude või võistlusmängude vahel.

## 3. Kodutööna

Paljudele meeldib jalgpalli mängida ka pärast klubimänge ja treeninguid. Nad võivad mängida sõpradega või üksi, koolis vahetundide ajal, pärast kooli mänguväljakul, laupäeval või pühapäeval, vabadel õhtupoolikutel, vaheajal jne.

Vahel mängivad nad korralikult, teinekord aga lihtsalt löövad palli edasi-tagasi. Sellistel hetkedel oleks ilmselgelt kasulik, kui nad harjutaksid Coerveri süsteemi liigutusi. Kindlasti ei tee see kahju, kui innustate noori liigutusi harjutama oma moodi vabatahtliku kodutööna.

## 4. Jalgpallilaagrites jne

Jalgpallilaagriteks ei pea me ainult Hollandi Jalgpalliliidu korraldatud nädalatepikkuseid laagreid, vaid ka klubilaagreid ja minilaagreid. Sellistes tingimustes on jalgpalli treenimiseks nii palju aega, et osa sellest tasub kulutada Coerveri harjutustele.

## Kaks lõppmärkust Coerveri meetodi kohta

- Coerveri treeningharjutusi on mõtet kasutada ainult siis, kui mängijate tehnilised oskused on juba mõistlikul tasemel. Mängijatel ei tasu harjutada liigutusi vastase ülemängimiseks, kui nad ei suuda veel palligi korralikult lüüa.
- Mängijad ei ole hüpiknukud! Harjutuste sooritamisel peavad nad teadma iga liigutuse praktilist eesmärki. Ärges kunagi pange neid liigutusi harjutama lihtsalt teatud märguande peale. Selgitage liigutuste eesmärke, näiteks et pete koos 90-kraadilise pöördega on kasulik siis, kui teine mängija tahab vabasse ruumi joosta ja selle lihtsamaks teostamiseks on vaja suunda muuta.





*Pidev harjutamine teeb meistriks.*

## Jalgpallitennis

Jalgpallitennis erineb kirjeldatud baasmängudest. Sellele vaatamata on paljud tippjalgpallurid mänguga väga tuttavad. Tegu on ideaalse võimalusega tehniliste oskuste demonstreerimiseks: peaga löömine, žongleerimine, palli kontrollimine ja saatmine läbi õhu. Lisaks on see väga äge mäng. Paljud tipptreenerid peavad jalgpallitennist väga oluliseks. Seda mängitakse enne hooaja algust või pärast lõpu treeninglaagrites ja just raskematel treeningutel.

Jalgpallitennis loob tugeva ühtsustunde, sobides ülihästi tehnika parandamiseks ja kõrgtaseme hoidmiseks. See pakub naudingut nii tippmängijatele, ülikoolide võistkondadele kui ka noorjalgpalluritele. Mängimiseks on vaja võrku, kuid tegeli-

kult piisab ka üle väljaku tõmmatud nööri.

Reegleid tutvustatakse allpool. Samas tuleb reeglite rakendamisega olla ettevaatlik, kohandades neid vastavalt mängijate tasemele ja vanusele.

8-10-aastased võivad samuti mängida, kuid neil tuleb lubada palli puudutada nii palju kui nad tahavad. Servija hoiab palli käes, laseb sellel kukkuda ja lennutab siis üle võrgu teisele väljakupoolele. Pall võib mitu korda põrgata.

Lühidalt öeldes - mängijad ja treenerid võivad reeglite muutmises kokku leppida. Lähtuda tuleb aga järgmisest põhimõttest: mäng peab ilma katkestusteta kestma võimalikult kaua. Jalgpallitennis sobib suurepäraselt ka keskkoolis mängimiseks.

## Kuidas jalgpallitennist mängitakse?

1. Mängus osaleb 2 võistkonda. Ühte võistkonda kuulub 3 või 4 mängijat.
2. Mängu alustatakse palli lennutamise-ga üle võrgu serviva võistkonna otsa-joone tagant.
3. Üle võrgu servitud pall peab teisel väljakupoolel maanduma võrgu ja vastaste otsajoone vahel.
4. Ainult serviv võistkond saab punkte.
5. Järjest palli servides võib teenida 1 või 2 punkti palli löömise eest peaga või jalaga.
6. Servi edukal vastuvõtmisel saab vas-tuvõtvast võistkonnast serviv võistkond.
7. Seti võitmiseks tuleb koguda 15 punkti, kusjuures peab olema teenitud vas-tastest vähemalt 2 punkti rohkem. Vastasel juhul jätkatakse setti kuni 2-punktilise eduseisu saavutamiseni.
- 8 a. 2 seti võitja võidab kogu mängu. Pärast iga setti vahetavad võistkonnad pooli.
- 8 b. Määratakse kindlaks, kui kaua mäng kestab.

Jalgpallitennise puhul on kõige olulisem,

et treener saab mängu sujuvuse tagami-seks rakendada vajalikke meetmeid.

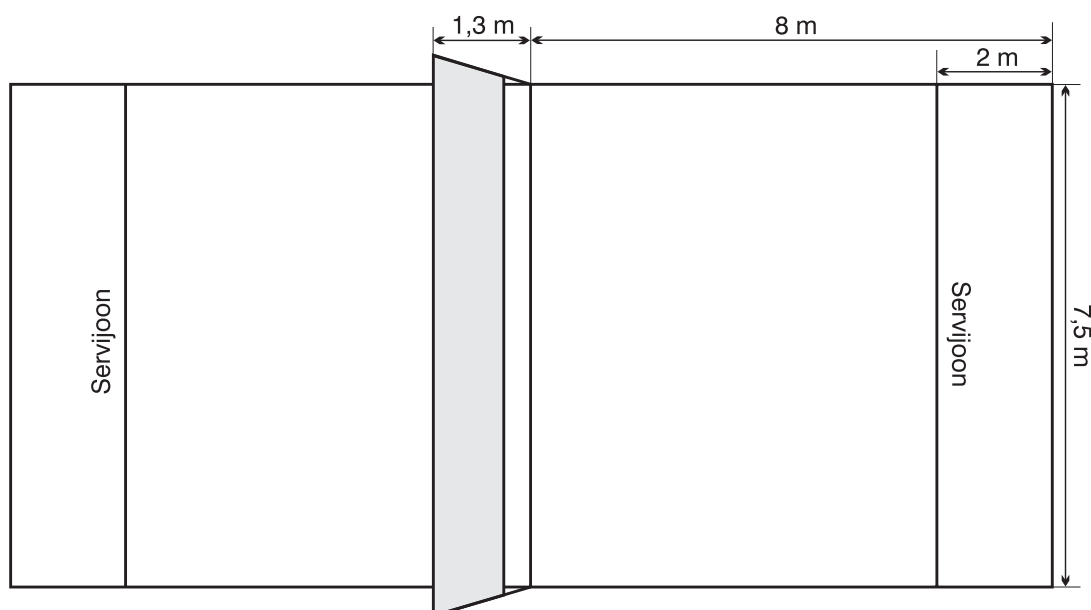
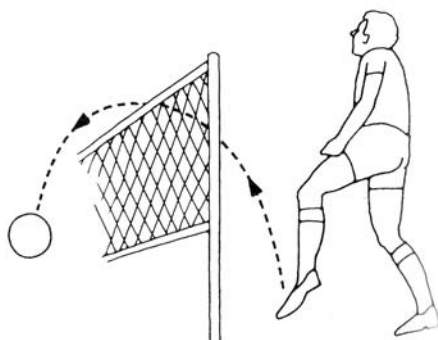
Nooremate ja vanemate mängijate puhul kasutatakse erinevaid reegleid.

Ka oskuslikumate ja vähem oskuslike män-gijate puhul kasutatakse erinevaid reegleid.

Olge julge. Kasutage igas mängus uusi reeg-leid. Tähtis on võitmine, mitte reeglid.

### Näited ja variandid

- Servimise eest võib/ei või punkte teenida.
- Esimest palli võib/ei või püüda.
- Iga mängija/võistkonna kohta võib pall 3 korda põrgata.



---

## 8. peatükk

# 4 mängijat 4 vastu: jalgpalli paremini mängida on ägedam

### Mida tähendab 4 mängijat 4 vastu?

#### Jalgpalli mängimine

4 mängijat 4 vastu (tavaliselt öeldakse 4 v 4) on mäng, mille harjutamine hõlmab kõiki jalgpalli õpiprotsessi põhikomponente. "Jalgpalli saab kõige paremini õpida lihtsalt mängides."

Ilmselt on kahe 11-liikmelise võistkonna korral väga vähe võimalusi mängu selgeks saada ja oskusi arendada. Selline olukord on algajatele liiga keeruline, neil on liiga vähe võimalusi täiel rinnal mängida ja keskmine palliga kokkupuutumise tase jääb liiga madalaks. Lühidalt öeldes - mängus tõeliselt osalemise võimalusi on ebapiisavalt.

#### Juhendamine

Me tahaksime, et 7-aastased kasutaksid olevat ruumi täiel määral ja püüaksid palli endale võtta just õigel hetkel. Kuid praktika näitab, et sellised nõudmised on nii noorte mängijate jaoks liiga kõrged.

Mängijaid ei tohi koormata liiga auahnete või ülemäära kõrgete ootustega. Juhendamisel tuleb keskenduda mängijate arenguetapele vastavatele komponentidele. 4 v 4 mäng (või selle variandid) sobib selliste komponentide õpetamiseks täiuslikult.

#### Algajad

- Tehnika selgitamine ja näitlikustamine (kuidas sööta, triblada, palli vastu võtta, palli kontrollida jne).
- Palli kontrollimine. Rõhuasetus peab olema palliga meisterlikkusel.
- Mängu ülesehitus ja reeglid, väljaku mõõtmed ja väravate suurus peavad soodustama tehniliste oskuste omandamist, s.t palliga meisterlikkust.
- Lisaks palli kontrollimisele tuleb õpiprotsessi järk-järguliselt kaasata teisi takistusi (väravale suunatus, väiksem ruum, vähem aega, rohkem vastaseid, mängijate suurema arvuga ja keerulisemad olukorrad).

Lapsed ei saa enne jalgpalli mängida, kui on kõige elementaarsemal tasemel omandanud palli löömise, peatamise ja triblamise. Seepärast tuleb neile nimetatud põhioskusi õpetada.

#### Juuniorid

- Lisaks olukorrast lähtuval tehnilisele juhendamisele peab treener tegelema mängu eesmärkidega.
- Mängijad suudavad palli juba paremini kontrollida (mõni mängija on teistest kiiremini arenenud) ning nüüd tuleb mängu eesmärkide saavutamiseks keskenduda omandatud tehniliste oskuste rakendamisele.



*Treener aitab mängu mõista.*

- Mängu intuiitvset poolt (mängust arusaamist) tuleb arendada metoodiliselt (eri aspektid tuleb loogiliselt järjestada) ja süsteemselt (millest alustada, mida järgmisena ja mida edaspidi käsitleda).
- Selles etapis on oluline, et mängijad mõistaksid: mängu eesmärgiks on võitmine ning selleks tuleb individuaalselt ja kollektiivselt häälestuda. Võistkonnasiseid ülesandeid tuleb selgitada arusaadavalt.
- Arendada tuleb mängu lugemise oskust. Õigete otsuste langetamiseks peavad mängijad õppima oma kogemustest lähtudes ära tundma, tõlgendada ja hindama jalgpalliolukordi.

Selles etapis on mängijad küll ühevanused, kuid nende oskused ja välimus erine-

vad oluliselt. See tuleneb enamjaolt asjaolust, et nende võimed, anne ja suhtumine pole sarnased. Ka mängijate huvid, keskendumine, distsipliin, reaktsioonid jne võivad olla äärmiselt erinevad.

Selline ongi igapäevane, treeneritele pidevalt peavalu põhjustav tegelikkus.

4 v 4 mängus jalgpallurite juhendamise üksikasjad on toodud 6. peatükis baasmängude kirjeldustes.

## Kokkuvõte

4 v 4 mängud hõlmavad kõiki tänavajalgpalli meelikõitvaid komponente. Tegu on võistluslike mängudega, milles kõik osalised puutuvad palliga rohkesti kokku ja võivad lüüa palju väravaid. Lühidalt öeldes - tulevad esile kõik jalgpalli eesmärgid.

Neid mänge on lihtne korraldada ja nad pakuvad rõõmu nii noortele kui vanadele. Lisaks sobib 4 v 4 mäng äärmiselt hästi jalgpalli õpetamiseks, kindlasti paremini kui 3 v 3 või 5 v 5.

Mängu käigus tuleb lahendada lugematuid jalgpalliprobleeme. Ja ükski mängija ei tohi end tagasi hoida, et mitte seada vastastest halvemasse olukorda oma 3 võistkonnakaaslast.

Mängijate jaoks on 4 v 4 mäng eesmärgiks iseeneses, sest nad tahavad mängida võimalikult hästi ja võita. Treenerid aga peavad käsitlema mängu teatud eesmärgi saavutamise vahendina.

Seda ei tohi pidada klubile loorberite teenimise lisavõimaluseks. Paremad selguvad ikkagi võistkondadevahelistes tõelistes mängudes!

## Mida 4 v 4 ei ole?

Viimastel aastatel on 4 v 4 mängu hakatud mõnikord käsitlema eesmärgina iseeneses, mitte eesmärkide saavutamise vahendina. Tavaliselt põhjustab seda treenerite madal ettevalmistus. Sellisel juhul muutub 4 v 4 mäng klubidele, treeneritele ja lapsevanematele vahendiks, mille abil püütakse ükskõik millise hinnaga kuulsust koguda. Siinkohal on tegu ei rohkema ega vähemaga kui laste ärakasutamisega vanemate edujaanu rahuldamiseks.

4 v 4 mäng ei kujuta endast veel ühte täiendavat võistlemisvõimalust olemasolevaile lisaks (6-10-aastastele 7 v 7, vaneimatele mängijatele 11 v 11). Teise klubiga kord nädalas peetav mäng peab jääma nädala kõrghetkeks.

Kogu töö, harjutamine ja juhendamine on suunatud iganädalasele mängule. Selles kontekstis on 4 v 4 mäng vaid eesmärgi

saavutamise vahendiks. Kui 4 v 4 mängu kasutatakse ainult jalgpallilahingute pidamiseks, on eesmärgi valesti mõistetud. 4 v 4 mäng pakub treenerile lihtsa raamistiku, et keskenduda jalgpalli tüüpilistele olukordadele, milles mängijad saavad tundma õppida mängukomponente.

Mängijate arengutempot ei tohi kunstlikult kiirendada. Mängijad peavad saama mängule keskenduda. Osalejate väikese arvu ja mänguala väikeste mõõtmete tõttu on igal ajal piisavalt võimalusi silma paista, olukordi ära tunda ja neid iseseisvalt lahendada.

Treeneri ülesandeks on näidata, kuidas mängijate lahendusi parandada või muuta. Mängijaid ei tohi sundida tegema ainult treeneri tahtmist. Neid ei või pida treeneri edu saavutamise vahendiks.

4 v 4 mäng on mõeldud lastele. Täiskasvanute roll piirdus vanadel tänavajalgpalli aegadel palli konfiskeerimisega, kui lillepeenar oli kes teab mitmendat korda maatas tehtud (mis loomulikult aitas kaasa tehniliste oskuste arendamisele).

Kui mõnel täiskasvanul, treeneril, juhendajal, isal või emal pole piisavaid jalgpallialaseid teadmisi ja oskusi, et kriitilise tähtsusega jalgpalliolukordi ära tunda ja mõistlikult selgitada, on parem, kui ta astub kõrvale ja jälgib mängu pealtvaatajana.

Kui aga täiskasvanu tahab anda oma panust, peaks ta minema mõnele süsteemsele ja meetoodilisele, treeneri rolli tutvustavale kursusele.

Hea treener arvestab mängija arenguga (vanus, võimed, motivatsioon) ning kasutab 4 v 4 mängu päris mängu (7 v 7 või 11 v 11) aspektide tutvustamise vahendina. Samuti oskab hea treener kasutada män-

gu variante kindlate õpieesmärkide saavutamiseks.

Treener peab suutma teisendada päris mängudes sageli esinevaid olukordi 4 v 4 mängu olukordadeks. Kahtlemata ei tohi treener sundida hoolealuseid võidule iga hinna eest. See lihtsalt ei ole tähelepanu väärt saavutus. Eriti täiskasvanu jaoks.

## Miks just 4 v 4?

Põhimõtteliselt ei ole vaja kasutada 4 v 4 mängu just ilmtingimata, kuid sellel on rohkesti eeliseid.

Mängu keske tähtsusega komponentide õpetamise tänapäevane meetod põhineb arusaamal, et kindlat raamistikku moodustavad baasmängud tagavad mängijate alalise tegelemise jalgpalliga. Nimetatud lähenemise edendamiseks ja teostamiseks tuli leida selle sisuga sobiv sümbol.

Selliseks sümboliks on kõige paremini väike kahepoolne mäng, sest see hõlmab kõiki jalgpalli komponente: tehnilisi ja kehalisi oskusi, intuitsiooni (mängust arusaamist), suhtlemist võistkonnakaaslaste ja vastastega TISi (vt 1. peatükki).

Võib öelda, et 4 v 4 sarnaneb päris mängule kõige rohkem. 4 v 4 hõlmab tähtsaimaid päris jalgpallile eriomaseid jooni.

Väike mängijate arv lausa kutsub täiel määral kasutama mänguala pikkust ja laiust. Ristisöödule võib anda kindla funktsiooni, määrates ettesöödu eeltingimuseks eelneva ristisöödu tegemise. Või siis kaasneb ettesööduga oht, et järgneb risti- või tagasi saadetav sööt, mis omakorda sunnib vastast positsioonilt lahkuma. Ka sellisel juhul on ristisöödul kindel, võistluslikele jalgpalliolukordadele omane funktsioon.

## 4 v 4 on päris mängu miniatuurseimaks vormiks

Päris mängudes on praktiline ja tavaline, et ristisöödule järgneb ettesööt või et ettesöödule järgneb risti- või tagasi saadetav sööt. Tõsi on seegi, et samasugused olukorrad tekivad ka teise mängijate arvuga mängudes, 5 v 5 või 3 v 3, kuid 3 v 3 mängus esinevad need olukorrad harvemini.

Mänguskeem sõltub mängijate arvust. 3 mängija puhul tekib vähem võimalusi ristisöödu rakendamiseks ettesöödu eeltingimuseks, mistõttu mängijad õpivad vähem. Kuna 3 v 3 mängus on üks mängusuund vähem, saab mängu käsitleda järgmise etapina pärast 1 v 1 kahevõitluse harjutamist.

See-eest saab 4 v 4 mängus mängida kõikides suundades. 5 v 5 mäng omakorda erineb 3 v 3 mängust. Siiski tuleb märkida, et kuna väljakul on 2 mängijat rohkem, ei ole ettesöödu ja ristisöödu funktsioonid nii selged (eelkõige treeneri seisukohast vaadates). 5 v 5 mängus tekib palju olukordi, milles mitu mängijat täidavad sama rolli ja jäävad üksteisele jalgu. Seepärast muutub mäng kaootiliseks ja kontrollimatuks (korrapäratuks).

Loomulikult ei saa väita, et kõik väikesed kahepoolsed mängud, v.a 4 v 4, on kasutud. Vastupidi.

Kui treener teeb kindlaks mõne väikese kahepoolse mänguga seonduva konkreetse komponendi, tuleb seda mängijate korralikuks juhendamiseks kasutada.

Sama kehtib ka mängude kohta, mida me eelpool ei käsitlenud. Kogu seda teemat tutvustab üksikasjalikumalt didaktikat ja metoodikat käsitlev lisa.

4 v 4 on päris mängu miniatuurseim vorm. Väga lühikeses ajavahemikus leiab aset nii palju päris mängule sarnanevaid olukordi, et mängijad õpivad neid lahendama äärmiselt paindlikult.

Kaks olukorda ei ole kunagi täpselt ühesugused (aeg, ajastus, kiirus, suund jne erinevad alati). Kuid mänguskeem ja eesmärgid on ikkagi samad.

Jalgpalli treenimisel tuleb suurt tähelepanu pöörata paindlikkusele. Selle poolest erineb jalgpall teistest spordialadest, milles iga liigutust sooritatakse alati täpselt samamoodi (võimlemine). Just sellepärast on jalgpalliolukordade "lugemine" äärmiselt oluline.

Õige tegevuse valimise ja sobiva tehnilise oskuse rakendamise (palli kontrollimine, söödu tugevus, söödu suund, õigel hetkel palli pärast võitlusse asumine) vägagi tähtsaks eeltingimuseks on võime ära tunda pidevalt korduvaid olukordi, kui palli valdab üks või teine võistkond.

4 v 4 mängus (mis kehtib ka kõikide mängule sarnanevate ja sellest tuletatud teiste mängude puhul) tekib rohkesti erinevaid olukordi, mängu kaasatakse kõik mängijad (isegi kui mõni neist jääb ette) ja kõike saab pidevalt korrata. Kuid kõige tähtsam on siiski mäng. Ja noortele meeldib mängida, eks ole?

## 4 v 4 mängu reeglid

Olenemata sellest, kas tegu on väikeste algajate või edasijõudnud juunioridega, tuleb noorjalgpalluritele alati kehtestada konkreetsed reeglid.

Just seepärast kehtivad 4 v 4 mängus mõned reeglid, mis kindlustavad mängu eesmärgi. Mäng peab olema sujuv.

Näide: kui iga värav on nii väike, et üks mängija saab seda täielikult kaitsta, ei ole võimalik palli vallates saavutada mängu ühte eesmärki - lüüa väravat. Sel juhul tuleb reegleid muuta. Väravaid peab suurendama, et saaks sisse lüüa.

Järgnevalt kirjeldame ka mõnda 4 v 4 baasmängu varianti, mille puhul skeemi või reeglite muudatused võimaldavad mängijatel saavutada teisi eesmärgi.

Mänguskeemi ja reeglite sisust olenemata on tähtis, et neid rakendatakse järjekindlalt.

Näiteks kui pall läheb üle küljejoone, saab vastasvõistkond õiguse sisse löömiseks. Kaitsevigade eest tuleb karistuseks määrata vabalöök (juhtige mängijate tähelepanu sellele, kuidas olukorda oleks saanud paremini lahendada).

Enne alustamist peab treener selgitama mängu eesmärgi ja tutvustama reegleid (lühidalt ja asjalikult, mitte pikalt-laialt heietades). On väga tähtis, et treener jälgiks hoolega, kas mängijad täidavad antud ülesandeid nagu kokku lepitati (eesmärkide ja reeglitega arvestades). Ükski treener ei tohi unustada, et reeglite rakendamine mõjutab mängu tulemust olulisel määral.

Teatud uute reeglite lisamine soodustab tegevuste sooritamist, näiteks palli kaitsmist või palliga vastase ülemängimist.

Treener peab keskenduma olukordadele, mida tahab mängijatele õpetada (näiteks pealepressimine pärast palli kaotamist). Ta peab olema valmis õigel hetkel juhendama ja õpitavat demonstreerima.

Kasulik oleks rakendada võimalikult vähe reegleid, eelkõige just 4 v 4 mängus. Reeglid muudavad mängu sujuvamaks ja annavad mängijatele sellest selge etteku-

jutuse. Kui mängijad teavad, mida teevad, saavutavad nad harjutamisele ja mängimisele kulutatava ajaga rohkem.

Reeglid lähtuvad põhimõttest, et mängijaid peavad saama võimalikult palju mängida. See tähendab, et aega ei kulu paljudele sellistele asjadele, mis on olulised 11 v 11 mängus, kuid mis tegelikult ei mõjuta 4 v 4 mängu. Mängu katkestused peavad olema võimalikult lühikesed. Praktikas tähendab see järgmist.

## Mängu alustamine

- Pall lüüakse lahti väljaku keskel.
- Pärast värava löömist alustatakse mängu uuesti, triblades palliga värava juurest eemale.

## Pall läheb üle küljejoone

- Palli ei visata sisse, vaid lüüakse sisse, et mängu kiirendada ja mitte oodata, kuni võistkonnakaaslased on tekitanud endale ruumi (vanemate mängijate puhul võib eraldi otsustada, kas eelistada sisseviskeid, sest siis saaks nende sooritamist ja sellega seonduvat õppida, näiteks ajastamist, positsiooni sissevõtmist, petete tegemist jne).

Tavaliselt ei suuda kõige väiksemad mängijad sissevisatud palli omandada. Seetõttu võivad mängus tekkida katkestused, mis ei aita kaasa võimalikult palju mängimise eesmärgi saavutamisele.

- Sisselöögi tegemisel peavad vastased olema pallist vähemalt 3 jardi kaugusel.

## Pall läheb üle otsajoone

- Pall pannakse mängu otsajoonelt (triblades või sisse lüües).

## Suluseis

- Selles baasmängus suluseisu reeglit ei rakendata. Samas võib suluseisu reeglist kasu olla vanemate juunioride või täiskasvanute mängus.

## Nurgalöögid

- Õpetage mängijatele lühikeste nurgalöövide tegemist, kui vastased on pallist vähemalt 3 jardi kaugusel. Positsioonimängu tuleb võimalikult kiiresti jätkata: nii väikese värava ette ei tehta nii lühikese vahemaa puhul kõrgeid sööte.

## Vabalöögid

- Selliste rikkumiste eest nagu ohtlik mäng, vastase liikumise määruste vastame takistamine ja käega mängimine karistatakse vabalöögiga. Vabalöögi puhul peavad vastased seisma pallist vähemalt 3 jardi kaugusel. Samas on võimalik kasutada ka sööduga lahti mängitavat vabalööki, et saaks kiiresti positsioonimängu jätkata.
- Kui pall tõrjutakse väravast käte abil, määratakse karistuseks penalti. Kaugus väravast: 15 jardi; ilma väravavahita. Julgustage mängijaid, et nad värava esisel alal niisama ei seisaks: "Ilma pallita ei saa peale lüüa, nii et püüdke pall endale saada!"
- Märkus. Laske mängijatel ise täita kohtuniku rolli, sest siis saate keskenduda mängu jälgimisele. Treener on ju siiski treener!

## Kuidas võiks treener reegleid muuta?

- Kui mäng ei suju, võib treener pärast katkestust jätkates rakendada järgmisi meetmeid:



- esimene sööt on vaba;
- sisse triblamine on lubatud.

4 v 4 mängu reeglite muutmine ei ole keelatud. Pole olemas FIFA-laadset katuseorganisatsiooni, kes määrab karmid reeglid.

Tähtis on, et treenerid valivad sobivaid reegleid hoolealuste tasemest (vanus, andekus, motivatsioon, mängust arusaamine) lähtudes. Treener peab parimate tulemuste saavutamiseks oskama kasutada õigeid reegleid.

**Näide:** mängijad ei oska palli tagasi võtta ja kipuvad üheskoos värava esisel alal seisma.

Treener võib teha värava laiemaks või kõrgemaks, sundides mängijaid seda kaitsma, liikudes rohkem palli järel ja takistades vastaste pealelööke. Sellisele tegevusele tuleb treeneril kaasa aidata, selgitades mängijatele, miks nii on vaja teha.

Sama eesmärgi saavutamiseks võib treener öelda mängijatele, et nad kujutaksid ette järgmist: tähtis mäng läheneb lõpule, jäänud on viimane minut ja kui väravat ei lööda, tuleb lisaaeg.

Sellisel juhul määrab treener eesmärkide saavutamiseks konkreetse ülesande ja lepib ühiselt kokku reeglid, mis haaravad mängijad kaasa ja stimuleerivad teatud viisil tegutsemist (palli tagasi saamist).

Kui 4 v 4 mängu mängitakse klubiturniiril või liiga meistrivõistlustel, tuleb reegleid eelnevalt kõikidele osapooltele selgitada.

Siis ei ole 4 v 4 mäng enam niivõrd treeninguvahendiks, vaid pigem meelelahutuslik klubitegevus, mille eesmärgiks on parima tulemuse saavutamine.

Loomulikult on soovitatav, et mängijad häälestuksid võitmisele, pidades siiski kinni konkreetses olukorras kehtivatest reeglitest.

Jalgpalli õppimisel on üheks tähtsaks eesmärgiks reeglitega arvestamine. Võistkondade treenerid ja mängijad peaksid olema ühel meelel, et selliste meistrivõistluste ja turniiride võitmisel tuleks suhtuda kergemalt. Nad ei tohiks unustada, milleks selliseid üritusi tegelikult korraldatakse.

## 4 v 4 mängu sisu:

Me kõik märkame jalgpalli vaadates erinevaid asju. Keegi jälgib palli valdavalt, domineerivat mängijat, teine näeb, kuidas mängija palli lüües tehniliselt eksib, kolmas pöörab aga tähelepanu ainult mängijate kehalistele võimetele.

Et vaadelda 4 v 4 mängu mängijate sooritust parandada sooviva treeneri silmade läbi, on vaja teada, millise skeemi või meetodi abil eristada juhendamiseks vajalikku teavet.

## Treeneri ülesanded 4 v 4 mängu ajal:

- Olla teadlik jalgpalli eesmärkidest;
- Tunda ja mõista, milliseid tehnilisi oskusi on jalgpalli mängimiseks vaja (palli vastuvõtmise, söötmise, peaga löömise, triblamine, pealelöömise kohta vt 7. peatükki);
- Teha sobivaid juhendavaid märkusi, tuua asjasse puutuvaid näiteid, valida õige treeningutegevus, arvestada mängijate vajaduste/õpihuvi (treener peab teadma, millised on noorte arenguetapid).

## 4 v 4 baasmängu variandid:

Eelpool selgitasime, et 4 v 4 mäng pole ainus õpiprotsessile kaasa aitav treeningtegevus. Kõigepealt peavad mängijad omandama tehnilised põhioskused. Teisisõnu, nad peavad olema palliga meisterlikud, mitte jääma pallile alla. Tegu on esimese etapiga, mis tuleb läbida enne, kui noored mängima hakkavad. Niipea kui noored palli tunnetavad (oskavad algtaasel triblada, lüüa, palli peatada ja kontrollida), tuleb hakata nende oskusi lihvi-ma sellistes baasmängudes nagu 4 v 4. Jalgpall on midagi enam kui palli kontrollimine. Tehnilised oskused ei tohi muutuda eesmärgiks iseeneses.

Mängima õppimiseks tuleb omandada veel mängu mitu komponenti. Pall on ainus mängu eesmärkide saavutamise vahend. Mitmes baasmängus õpitakse jalgpalli eesmärgi teostama. Igas baasmängus tuleb ületada just sellele mängule eriomaseid raskusi/takistusi.

Näiteks 1 v 1 mängu iseloomustavaks raskuseks on palli vallates vastasest möödumine (takistused on järgmised: pall, vastane ja otsajooneni jõudmine). Ristkülikukujulisel alal mängitavas 5 v 2 baasmängus on raskuseks palli hoidmine, sest vastased pressivad peale (takistused on järgmised: pall, vastased ja piiratud ruum). Jalgpalli eesmärkide saavutamine ehk jalgpalli mängides vastava tulemuse, kasu, mõjujõu kättevõtmine sõltub olulisel määral tehnilistest oskustest, kuid samavõrd tähtsad on intuitsioon (mängust arusaamine) ja mängijatevaheline (verbaalne ja mitteverbaalne) suhtlemine TIS.

Nagu eelpool mainitud, tuleb väikeste mängijate puhul rõhutada tehniliste oskuste arendamist. Vanemad, edasijõudnud mängijad peavad õppima mängu mõistma.

Selle põhimõttega peab treener erinevaid baasmänge kasutades konkreetset arvestama. Baasmängude oluliseks eeliseks on, et mängijad tegelevad kogu aeg jalgpalli mängimisega. Treenimisse on kaasatud positiivse õpikeskkonna loomiseks vajalikud komponendid (võistluslikkus, põnevus, sisemine motivatsioon).

Edaspidi selles peatükis kirjeldatavate 4 v 4 variantide puhul ongi mängu kohandatud just nii palju kui vaja eri eesmärkide saavutamiseks. Teistmoodi reeglid, väljaku ja väravate mõõtmed, mänguskeemid ja mängijate ülesanded muudavad mängu üldpilti. Üldpildi teisendamine toob kaasa uued nõudmised, tänu millele mängijad saavad erinevaid õpikogemusi. Nimetatud nõudmised võivad puudutada mängu tehnilist, kehalist, vaimset, suhtlemise ja koostööga seotud poolt. Just treener peab ära tundma iga baasmängu variandi eriomased jooned ja selgitama neid mängijatele vastavate õpikogemuste andmiseks. Moodsas jalgpallis on värava-vahtide roll tähtsustunud. Kõik 4 v 4 mängud sobivad ülihästi iga üksiku mängija, kaasa arvatud väravavahi, jalgpallioskuste arendamiseks.



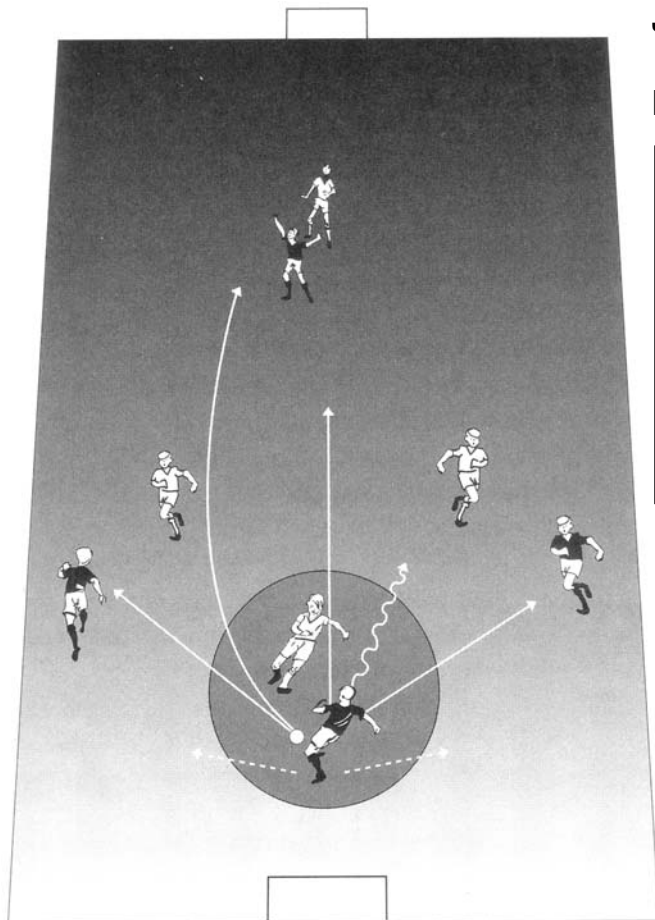
*Ka rahvusmeeskonna liikmed harjutavad oma oskuste kasvatamiseks iga päev väikeseid kahepoolseid mänge.*

## 4 v 4 mängu komponendid

### Mängu eesmärgid (3 põhimomendi kontekstis)

1. Meie valdame palli	<p>Palli valdav võistkond püüab oma värava läheduses alustada mängu ülesehitamist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Põhiküsimusteks on mänguskeem ja õigete positsioonide sissevõtmine üksteisest sobival kaugusel (tasakaal).</li> <li>• Hea positsioonimäng, mille eesmärgiks on palli hoidmine ja söötmine ettepoole või sügavale vastase väljakupoolele.</li> </ul>
2. Vastane valdab palli	<p>Vastase värava läheduses olev palli valdaja püüab tekitada värava löömise võimalust või ise peale lüüa.</p> <p>Kui pall on kaitsva võistkonna väravast ohutus kauguses, on eesmärgiks vastase mängu ülesehitamise lõhkumine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kõige tähtsam - ärge laske end üle mängida.</li> <li>• Mängige üksteise lähedal (kompaktselt).</li> <li>• Pressige vastasele peale.</li> </ul> <p>Kaitsva võistkonna värava läheduses on esimeseks eesmärgiks vastasel värava löömise takistamine ja teiseks eesmärgiks palli tagasi võtmine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaitske väravat korralikult ja (vajadusel) katke võistkonnakaaslaste seljatagust.</li> <li>• Ärge laske vastast ja palli enda seljataha.</li> <li>• Blokeerige lööke (kehaga jne).</li> <li>• Võtke pall tagasi.</li> <li>• Ärge tehke vigu.</li> </ul> <p>Tegutsege ja mõelge otsekohe vastavalt uuele olukorrale.</p>
3. Palli üleminek (ühelt võistkonnalt teisele)	

## Mängijate ülesanded: 4 v 4



## Julgestav kaitsja

### MEIE VALDAME PALLI

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- Sööt (palli teekond)
- ~→ Mängija triblab
- Mängija jookseb
- Meie valdame palli
- Vastane valdab palli
- Mustad särgid –  
võistkond A (valdab palli)
- Valged särgid –  
võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Mängu ülesehitamise alustamine.
- Rünnaku käivitamine ja lõpuks pealelöömine.

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid

#### TIS

#### Tehnika:

- söötmine ja löömine (lühike/pikk);
- palli vastuvõtmine ja kontrollimine;
- triblamine;
- palli enda käes hoidmine.

#### Intuitsioon (mängust arusaamine):

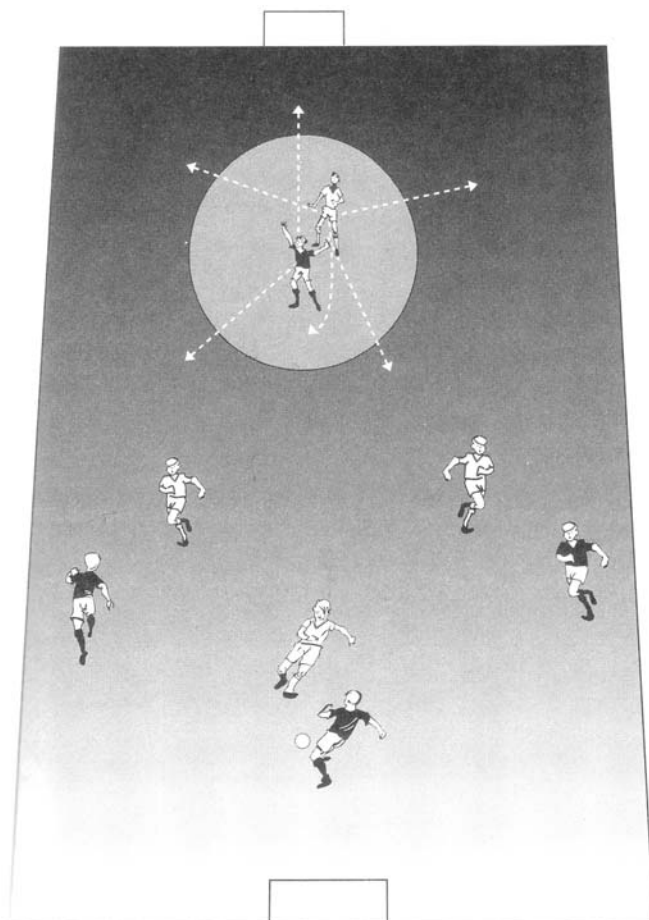
- õige positsiooni leidmine (keskel, vasakul ja paremal äärel, kõrgel, madalal);
- mängusuund;

- alati valmis olemine ettesööduks;
- palli kaotamise vältimine - ära võta risk;
- ristsöödu tegemist saab tihti kasutada ettesöödu võimaluse tekitamise vahendina;
- tagasi söötmise võimaldamine.

#### Suhtlemine:

- mängu lugemine;
- olukordade ära tundmine;
- söödu õige tugevus;
- õigel hetkel palli küsimine/vabasse ruumi liikumine;
- võistkonnakaaslastele teabe andmine olukorra ja vastaste mängu kohta;
- rünnakule innustamine.

## Mängijate ülesanded: 4 v 4



### Julgestav kaitsja

### VASTANE VALDAB PALLI

#### SÜMBOLITE SELETUSED

—→ Sööt (palli teekond)

~→ Mängija triblab

····→ Mängija jookseb

■ Meie valdame palli

■ Vastane valdab palli

Mustad särgid –

võistkond A (valdab palli)

Valged särgid –

võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Värava löömise takistamine.
- Vastase ründaja kahjutuks tegemine.
- Palli tagasi võtmine.

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid

#### TIS

#### Tehnika:

- vastase jälitamine;
- olukorra hindamine;
- kehaga blokeerimine, vahetlõikamine;
- kaitses peaga löömine.

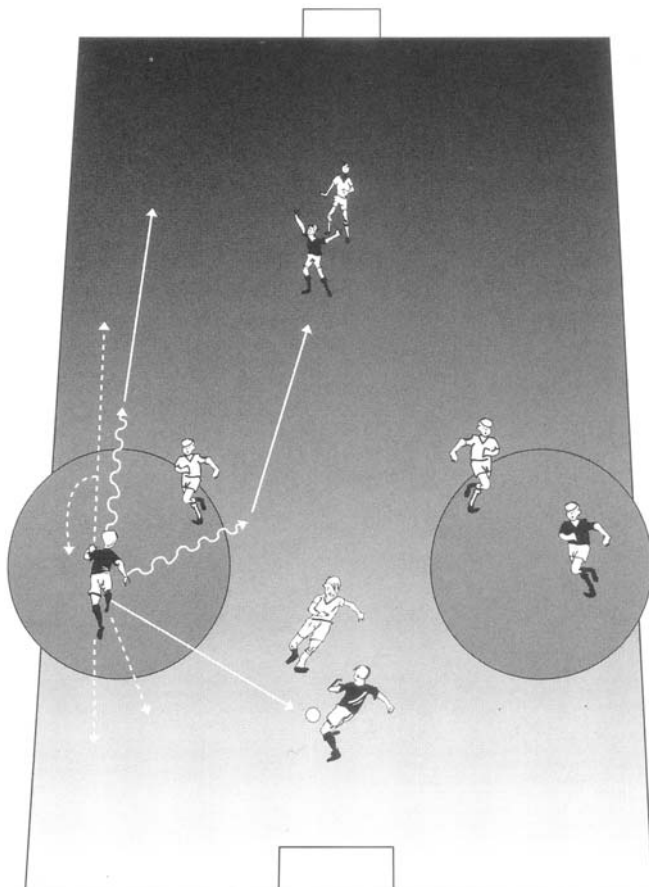
### Intuitsioon (mängust arusaamine):

- tihe katmine;
- otsesest vastasest laiema pildi saamine, kaugemate olukordade lugemine;
- ära lase ennast üle mängida;
- võistkonnakaaslaste seljataguse katmine, ei tohi lasta end keskelt liiga kaugemale meelitada, alati värava kaitsmine;
- kõige ohtlikumale vastasele keskendumine (otsese vastase asemel).

### Suhtlemine:

- võistkonnakaaslaste juhendamine;
- võistkonnakaaslaste innustamine.

## Mängijate ülesanded: 4 v 4



### Keskväljamängijad (poolkaitsjad)

### MEIE VALDAME PALLI

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▶ Sööt (palli teekond)
- ~▶ Mängija triblab
- ▶ Mängija jookseb
- Meie valdame palli
- Vastane valdab palli

Mustad särgid –  
võistkond A (valdab palli)

Valged särgid –  
võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Mängu ülesehitamise jätkamine (positsioonimäng), et alustada rünnakut (luua värava löömise võimalusi).

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid

#### TIS

#### Tehnika:

- söötmine ja löömine (lühike/pikk);
- palli vastuvõtmine ja kontrollimine;
- triblamine, läbijooksmine;
- pealelöömine;
- väravasse peaga löömine;
- palli enda käes hoidmine.

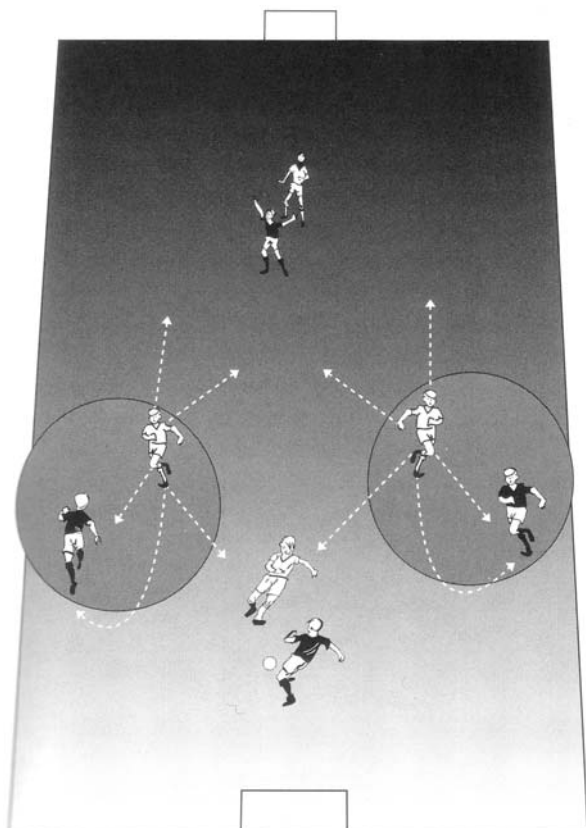
### Intuitsioon (mängust arusaamine):

- õige positsiooni leidmine (ruumi kasutamine parimal viisil, kaugus võistkonnakaaslastest);
- palli mõttetu kaotamise vältimine - ära võta riske;
- enda vabaks mängimine (liikumine, "seina" mängimine, palli saamine);
- keskendumine värava löömise võimalustele (värava esisele liikumine);
- tagasi söötmise võimaldamine.

### Suhtlemine:

- palli küsimine (eelneva pettejooksuga või ilma);
- söödu õige tugevus;
- eespoolsete mängijate juhendamine ("Mees seljas", "Üksi", "Sööda", "Pööra paremale", "Mine ise" jne).

## Mängijate ülesanded: 4 v 4



### Keskväljamängijad (poolkaitsjad)

#### VASTANE VALDAB PALLI

##### SÜMBOLITE SELETUSED

—▶ Sööt (palli teekond)

~▶ Mängija triblab

---▶ Mängija jookseb

■ Meie valdame palli

□ Vastane valdab palli

Mustad särgid –

võistkond A (valdab palli)

Valged särgid –

võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Vastase poolt ülesehitatava mängu lõhkumine.
- Vastase rünnaku eest kaitsmine.
- Palli tagasi võtmine.
- Seljataha jääva ruumi jälgimine.
- Värava löömise takistamine, kõige ohtlikuma vastase peatamine.

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid TIS

#### Tehnika:

- vastase jälgimine;
- õige liikumine (liikumisviisid);
- palli tagasi saamine (vahetlõikamine, pettemanööver);
- väledus, reageerimiskiirus.

### Intuitsioon (mängust arusaamine):

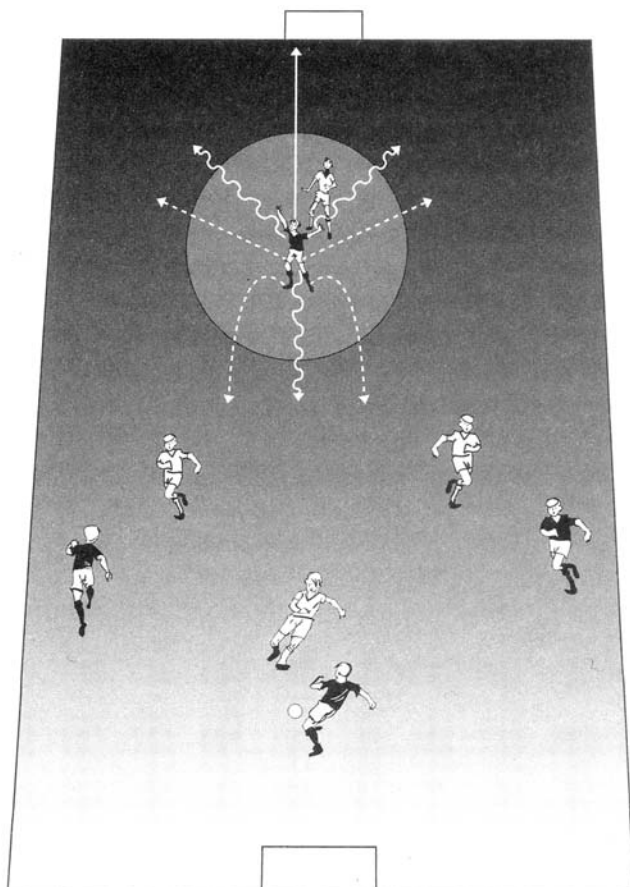
- õige positsiooni leidmine (kõrgel, madalal, vastase surumine väljaku keskele või äärtesse);
- julgestamine;
- kindla vastase katmine;
- ettesöötmise võimaluse äravõtmine;
- kõige ohtlikumale vastasele keskendumine;
- ära lase ennast üle mängida;
- üksteise lähedal ja kompaktselt mängimine;
- vastase igast küljest katmine (tagasi söötmise võimaluse äravõtmine).

#### Suhtlemine:

- üksteise (kindlasti kõige eespoolsema mängija) juhendamine;
- tagumised mängijad annavad esimestele teavet, kuidas kaitsta või pressingut teha (nt nurka suruda).



## Mängijate ülesanded: 4 v 4



### Ründaja

### MEIE VALDAME PALLI

#### SÜMBOLITE SELETUSED

—→ Sööt (palli teekond)

~→ Mängija triblab

---→ Mängija jookseb

■ Meie valdame palli

□ Vastane valdab palli

Mustad särgid –

võistkond A (valdab palli)

Valged särgid –

võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Ründamine ja värava löömine.

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid

#### TIS

#### Tehnika:

- palli vastuvõtmine ja vaba ruumi leidmine;
- pettejooksud;
- vastase ülemängimine;
- rünnaku lõpetamine: pealelöömine, peaga löömine, tõste, kaarpall;
- palli edasi saatmine ühe puutega;
- palli enda käes hoidmine;
- söötmine.

### Intuitsioon (mängust arusaamine):

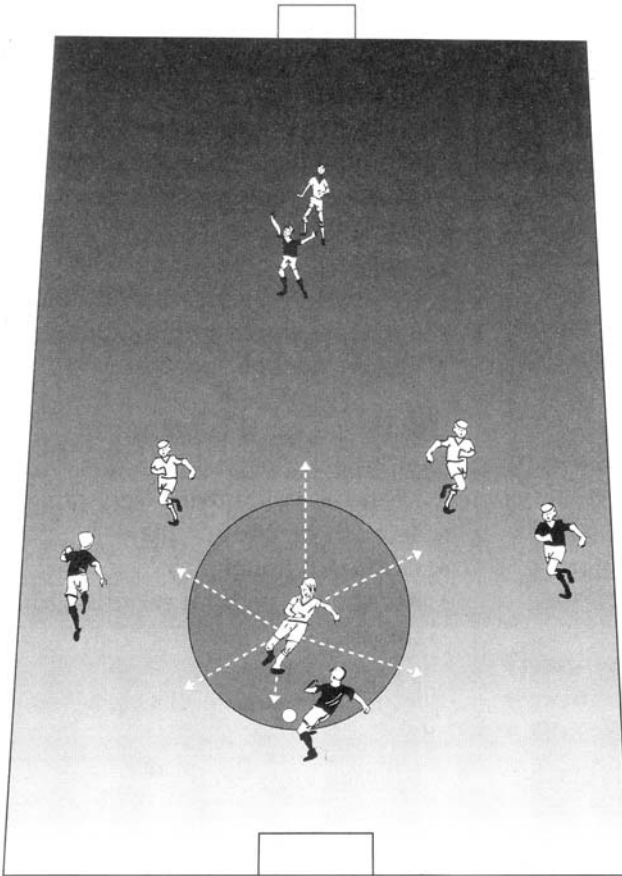
- vaba ruumi säilitamine, ruumi tekitamine;
- teiste mängijatega mängu ülesehitamine, hea kohanemine olukorraga;
- õigel hetkel palli küsimine;
- palli hoidmine;
- vaba ruumi tekitamine äärel edasi liikuvale keskväljamängijale (poolkaitsjale) - ei tohi talle ette jääda;
- keskendumine värava löömise võimalustele.

### Suhtlemine:

- palli küsimine;
- pettejooksud;
- enese nähtavaks tegemine (väljaku viimasel kolmandikul palli suunas liikumine).



## Mängijate ülesanded: 4 v 4



### Ründaja

### VASTANE VALDAB PALLI

#### SÜMBOLITE SELETUSED

—→ Sööt (palli teekond)

~→ Mängija triblab

---→ Mängija jookseb

■ Meie valdame palli

□ Vastane valdab palli

Mustad särgid –

võistkond A (valdab palli)

Valged särgid –

võistkond B (ei valda palli)

### Eesmärgid

- Vastase poolt ülesehitatava mängu lõhkumine.
- Pikkade ettesöötude takistamine.
- Aja võitmine, et võistkonnakaaslased jõuaksid tagasi oma positsioonidele/uutele positsioonidele.
- Vastase mängu ülesehitamise suunamine kindlale väljakupoolele.

### Vajalikud oskused, teadmised ja reaktsioonid TIS

#### Tehnika:

- seljataha jääva ruumi jälgimine;
- õige liikumine (liikumisviisid);
- palli tagasi saamine (võimalusel esmalt pettemanöövri tegemine);
- vaheltlöikamine. Ära tee vigu!!!

### Intuitsioon (mängust arusaamine):

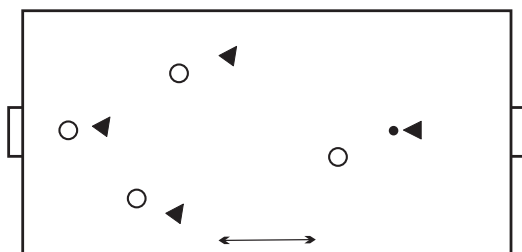
- vastase sundimine ristsöötmisele, ettesöötmise võimaluse äravõtmine;
- vastase sundimine äärele, tema katmine igast küljest - ära lase vastasel põgeneda;
- palli valdajale pealesurumine;
- õige hetke valimine palli pärast võitluse asumiseks (tagumistelt mängijatelt saadava teabe alusel);
- tagumistele võistkonnakaaslastele lähemale liikumine (ära lase end üle mängida).

#### Suhtlemine:

- palli valdaja kavatsuste "lugemine";
- teiste mängijatega kontaktis olemine;
- (pette)jooksude tegemine, näitamaks, kus ja millal on võimalik palli tagasi võtta.

**SÜMBOLITE SELETUSED**

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

**4 v 4 variandidid****4 v 4 baasmäng**

**Väljaku mõõtmed (vastavalt mängijate vanusele ja oskustele):**

**pikkus: 44 jardi**

**laius: 22 jardi**

**väravate laius: vähemalt 3,5 jardi**

**4 v 4 mäng 4 väikese väravaga****Reeglite muudatused**

- Väravaid saab lüüa 2 väiksesse väravasse.

**Mängu kirjeldus****Meie valdame palli:**

- Kui pall viiakse ühelt väljaku osalt kiiresti üle teisele, saab tekitada värava löömise võimalusi.

**Vastane valdab palli:**

- Edukas kaitsmine positsioonimängu abil.
- Vastase sundimine mängima väljaku keskel.
- Palli tagasi saamine.

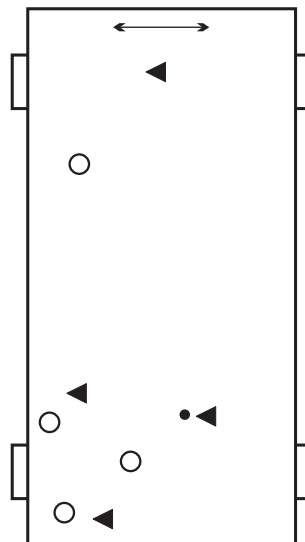
**Kuidas seda mängu mängida?****Meie valdame palli:**

- Liigutada palli väga kiiresti.
- 1 või 2 puutega mäng.
- Hea positsioonimäng.

- Valida palli küsimiseks õige hetk.

**Vastane valdab palli:**

- Kinni pidada mänguskeemist (positsioonimäng).
- Valida palli äravõtmiseks õige hetk.
- Aktiivne kaitse (vastase ülesehitatava mängu lõhkumine).



**Väljaku mõõtmed (vastavalt mängijate vanusele ja oskustele):**

**pikkus: 17-20 jardi**

**laius: 44 jardi**

**Selle mängu mängimiseks vajalikud tehnilised oskused:****Jalalaba siseküljega söötmine****Miks just jalalaba siseküljega?**

- Täpsus.
- Kiire mäng, lühikesed söödud (positsioonimäng).

**Tehnilise soorituse puhul tuleb pöörata tähelepanu järgmistele asjaoludele:**

- Palli suhtes tuleb valida hea positsioon (olla ümbrusest teadlik).

- Tugijalg:  
Kergelt painutatud, palli lähedal, tavaliselt näitab jalalaba mängusuunda.
- Lööki andev jalg:  
Kergelt väljapoole pööratud, põlv ja hüppeliiges painutatud.
- Lööki andev jalalaba:  
Kergelt väljapoole pööratud, mängusuuna suhtes õige nurga all, varbad üles suunatud, hüppeliiges pingutatud.
- Kokkupuutekoht:  
Palli tuleb lüüa jalalaba siseküljega:
- Kui kokkupuutekoht on madalal, lendab pall kõrgele.
- Kui kokkupuutekoht on kõrgele, jääb pall madalale.

## Palli vastuvõtmine ja kontrollimine

### Millal on vaja palli vastu võtta ja kontrolli alla saada?

- Kui palli ei saa teisele mängijale ühe puutega edasi saata.
- Kui pall tuleb saata mängijatest kubi-sevast kohast vabamasse ruumi.

### Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:

- Palli ja vastaste suhtes tuleb valida hea positsioon (olla ümbrusest teadlik).
- Palli saab vastu võtta ja kontrollida kõikide kehaosadega (pöiaselg, jalalaba sisekülj, jalatald, reis, rindkere/kõht, pea), välja arvatud käed ja käelabad.
- Põhimõte: kõigepealt tuleb liikuda palli poole, siis nagu võrku peale heites peatada pall pehmelt ja paindlikult, seeläbi palli "surmates" ja kontrolli alla saades.
- Käte abil tuleb säilitada tasakaal.
- Palli edasi saatmiseks tuleb teha võimalikult vähe liigutusi.
- Enne palli vastuvõtmist ja kontrollimist võib mängija vastast pettega eksi-

tada, et endale lisaaega ja -ruumi saada.

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

## 4 v 4 joonemäng

### Reeglite muudatused

- Väravaid saab lüüa palliga üle vastase otsajoone triblades.

### Mängu kirjeldus

#### Meie valdame palli:

- Väravaid lüüakse palliga üle vastase otsajoone triblades.
- Positsioonimängu abil aidatakse kaasa 1 v 1 olukordade tekitamisele.

#### Vastane valdab palli:

- Edukas kaitsmine positsioonimängu abil.
- Vastase sundimine mängima väljaku keskel.
- Palli tagasi saamine.

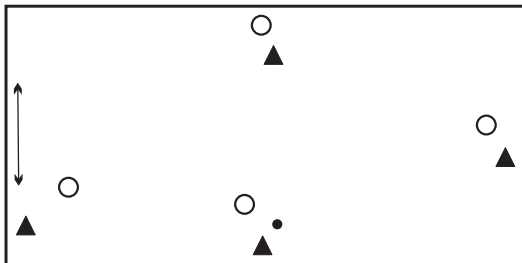
### Kuidas seda mängu mängida?

#### Meie valdame palli:

- Kontrollida palli positsioonimängus.
- Tegutseda kiiresti, teha otsesööte.
- Pidada olukordi silmas enne ääre vahetamist, valida õige hetk ja suund vastase ülemängimiseks, katta pall vastase eest kehaga ja kaitsta palli.

#### Vastane valdab palli:

- Pidada palli silmas.
- Takistada vastaste värava löömist, andmata neile vabalöögi võimalust.
- Säilitada lai vaateväli, näha kaugemale otsesest vastasest (julgestamine).



**Väljaku mõõtmised (vastavalt mängijate vanusele ja tasemele):**  
**pikkus: 22 jardi**  
**laius: 44 jardi**

**Selle mängu mängimiseks vajalikud tehnilised oskused:**

## Palliga triblamine ja jooksmine

**Millal on vaja palliga triblada või joosta?**

- Kui tuleb palliga aeglaselt liikuda sinna, kus ei ole piisavalt ruumi (triblamine).
- Kui tuleb palliga kiiresti joosta sinna, kus on rohkem vaba ruumi.

**Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:**

- Lööki andev jalg:  
Palli tuleb puudutada nii, et saab seda jooksmiskiirusel kontrolli all hoides õiges suunas liigutada (nagu pall oleks kummipaelaga jala küljes).
- Lööki andev jalalaba:  
Jalalaba ja hüppeliigest tuleb õigel määral pingutada (palli ei tohi lasta liiga kaugele ette).
- Kokkupuutekoht:  
Suunamuutustest sõltuvalt tuleb palli puudutada kas põiaseljaga või jalalaba sise- või välisküljega.
- Keha:  
Ülakeha kergelt palli poole kummargil, käte abil tuleb säilitada tasakaal.

- Jooksmine:  
Põlved kergelt painutatud (mitte võidujooksja moodi).
- Silmas tuleb pidada (vaadelda):
- ümbrust (mängu olukord);
- pallilähedast ala (ebaühtlane väljakupind).

## Jalalaba siseküljega söötmine

(vt lk 114)

## Palli vastuvõtmine ja kontrollimine

(vt lk 115)

## Vaheltlõikamine

**Millal on vaja vahelt lõigata?**

- Kui käes on viimane võimalus:
  1. vastase pealelöögi või tsenderduse takistamiseks;
  2. pall tagasi saamiseks.
- Vahelt tasub lõigata ainult siis, kui kindlasti ulatud pallini ja eelistatavalt saad selle endale; muudel juhtudel tasub pigem püsti jääda!

**Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:**

Tippkiirusel jooksmiselt üleminek palli poole libisemisele:

- Tugijalg:  
Vastase lähedal või diagonaalis tema taga tuleb jalg viimase sammu tegemisel kõvasti painutada.
- Keha:  
Keha tuleb täielikult välja sirutada.
- Lööki andev jalg:  
Jalg tuleb tagasi (pingule) tõmmata.

- Libistades end palli poole, tuleb otsustada asukohast väljakul ja vastase kaugusest sõltuvalt, kas:
- lüüa pall varvastega eemale;
- sööta pall põiaseljaga edasi;
- võtta pall endale, haakides palli jalaga ja seejärel põlve painutades, kusjuures keha libiseb kogu aeg edasi.

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

## 4 v 4 mäng 2 õige suurusega väravaga

### Mängu kirjeldus

#### Meie valdame palli:

- Väravate löömine.
- Vabasse ruumi jooksmine palliga või ilma.
- Võistkonnakaaslaste suunamine pealelöömiseks sobivatele positsioonidele, täpselt söötmine.
- Tähtis on, kuidas väravavaht palli uuesti mängu paneb.

#### Vastane valdab palli:

- Värava löömise takistamine.
- Väravavaht peab pealelööjate tõrjumisega hakkama saama.

### Kuidas seda mängu mängida?

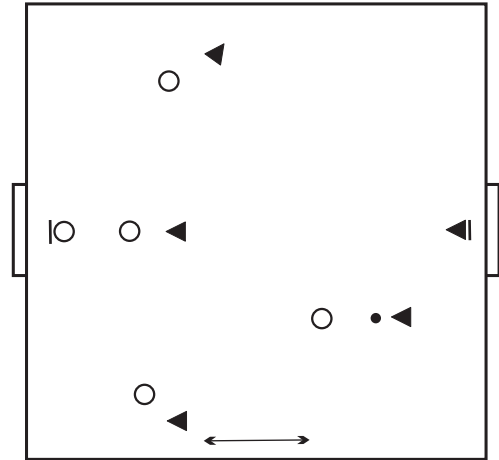
#### Meie valdame palli:

- Väravale suunatus.
- Hea positsioonimäng.
- Lüüa peale, kui pall on vaba.
- Mängida vastane üle, et liikuda palliga vabasse ruumi.
- Väravavaht peab palli väljakule viskama või veeretama täpselt ja õige tugevusega.

#### Vastane valdab palli:

- Tihedalt katta palli valdajat.
- Vastast ei tohi endast mööda lasta.

- Oma värava juurde ei tohi tagasi minna.
- Blokeerida löögid.
- Takistada pealelööke.



### Väljaku mõõtmed (vastavalt mängijate vanusele ja oskustele):

**pikkus: 33 jardi**

**laius: 33-38 jardi**

Peale peab saama lüüa igast väljaku kohast!

### Selle mängu mängimiseks vajalikud tehnilised oskused:

### Põiaseljaga löömine

#### Millal on vaja palli põiaseljaga lüüa?

- Kui tehakse pealelööki väravasse.

### Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:

- Palli suhtes tuleb valida hea positsioon.
- Tugijalg:  
Viimase pika sammuga tuleb tugijalg panna palli kõrvale, veidi ettepoole või tahapoole nii, et varbad näitaksid mängusuunda ja põlv oleks kergelt painutatud.

- Kui tugijalg on veidi pallist eespool -> pall jääb madalale.
- Kui tugijalg on veidi pallist tagapool ja lööki andev jalalaba palli all -> pall lendab üles.
- Keha:
  - Tahapoole kallutatud (pingutatud).
  - Tugijala poole kaldus (et teha ruumi lööki andvale jalale).
  - Löömise hetkel ettepoole kallutatud (plahvatuslikkus).
- Lööki andev jalg:
  - Jalg tuleb puusast ja põlvest tahapoole tõmmata, seejärel jalg ettepoole vibutada.
- Lööki andev jalalaba:
  - Varbad peavad osutama allapoole ja hüppeliiges olema jäik.
- Kokkupuutekoht:
  - Sõltuvalt olukorrast kas sisekülj või kogu põiaselg.

## Jalalaba siseküljega söötmine

(vt lk 114)

## Palli vastuvõtmine ja kontrollimine

(vt lk 115)

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

## 4 v 4 mäng pikal ja kitsal väljakul

### Mängu kirjeldus

#### Meie valdame palli:

- Pärast palli endale saamist tuleb teha võimalikult kiiresti sööt ette.

#### Vastane valdab palli:

- Otsese surve avaldamine mängu ülesehitavatele vastastele.

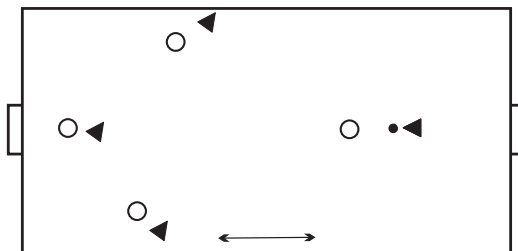
## Kuidas seda mängu mängida?

### Meie valdame palli:

- Olla alati valmis palli saatmiseks ettepoole.
- Osata palli vabaks saada.
- Hea positsioonimäng piiratud alal, et valmistuda ettesöötmiseks.
- Mängida "seina" lühikeste söötudega ja võtta pall üksteiselt üle.
- Hea koostöö (suhtlemine) mängu ülesehitavate mängijate ja eespoolse mängija vahel.

### Vastane valdab palli:

- Olla kaitses palli valdaja vastu.
- Lõigata ära võimalused palli saatmiseks ründajale.



## Väljaku mõõtmed (vastavalt mängijate vanusele ja oskustele):

pikkus: 45 jardi

laius: 11-17 jardi

## Selle mängu mängimiseks vajalikud tehnilised oskused:

## Pöiaseljaga löömine

### Millal on vaja palli pöiaseljaga lüüa?

- Kui tehakse pealelööki väravasse.
- Kui tehakse pikk sööt ääre vahetamiseks.

## Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:

- Palli suhtes tuleb valida hea positsioon.
- Tugijalg: Viimase pika sammuga tuleb tugijalg

panna palli kõrvale, veidi ettepoole või tahapoole nii, et varbad näitaksid mängusuunda ja põlv oleks kergelt painutatud.

- Kui tugijalg on veidi pallist eespool -> pall jääb madalale.
- Kui tugijalg on veidi pallist tagapool ja lööki andev jalalaba palli all -> pall lendab üles.
- Keha:
  - Tahapoole kallutatud (pingule tõmmatud), aga löömise hetkel ettepoole kallutatud (plahvatuslikkus).
  - Tugijala poole kaldus (et teha ruumi lööki andvale jalale).
- Lööki andev jalg:
  - Jalg tuleb puusast ja põlvest tahapoole tõmmata, seejärel ettepoole vibutada.
- Lööki andev jalalaba:
  - Varbad peavad osutama allapoole ja hüppeliiges olema jäik.
- Kokkupuutekoht:
  - Pöiaselg.

## Jalalaba siseküljega söötmine

### Millal on vaja palli sööta jalalaba siseküljega?

- Täpsus.
- Kiire mäng, lühikesed söödud (positsioonimäng).

**Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:**

## 4 v 4 mäng 2 väikese väravaga

**(Rõhuasetus väravate peaga löömisel, sobiv vanematele vanuserühmadele)**

### Reeglite muudatused

Sõltuvalt mängu sujuvusest võib treener rakendada järgmisi meetmeid:

- väravasse tohib lüüa ainult peaga ja teiselt poolt 18 jardi joont;
- väljaku äärtele tehakse vabad tsoonid (laius 5 jardi).

### Mängu kirjeldus

#### Meie valdame palli:

- Väravasse peaga löömine.
  - Mängijate toomine rünnakusse äärte kaudu.
  - Kaugelt pealelöömine.
  - Tähtis on, kuidas väravavaht palli uuesti mängu paneb.
- Vastane valdab palli:
- Väravavaht peab kõrgete söötude tõrjumisega hakkama saama.
  - Kaitses palli löömine peaga.
  - Kaugete pealelöövide takistamine.

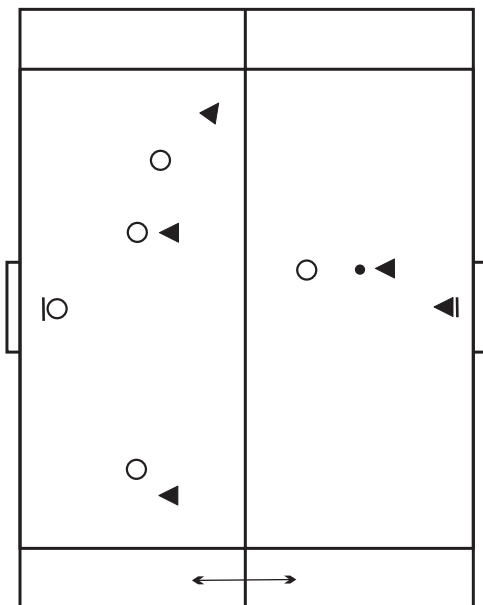
### Kuidas seda mängu mängida?

#### Meie valdame palli:

- Hea positsioonimäng, et äärepoolkaitse saaksid sobivatesse positsioonidesse liikuda.
- Spetsialiseerunud mängijad mängivad oma spetsiifilistel positsioonidel.
- Kiire söödumäng.
- Palli tuleb hästi kontrollida: söötmine, palli vastuvõtmine ja kontrollimine, vastase ülemängimine, tsenderdamine, peaga löömine ja pealelöömine.
- Väravavaht peab palli uuesti korralikult mängu panema: pall tuleb väljakule visata või veeretada täpselt ja õige tugevusega.

#### Vastane valdab palli:

- Hea, kaitsev positsioonimäng.
- Teha kaitset palli lähedal, et takistada tsenderdusi ja kauged pealelööke.
- Hea kaitsetehnika: kehaga blokeerimine, vaheltlõikamine, palli tagasi võtmine (ilma vigadeta).
- Kõrgete söötude (tsenderduste) tõrjumine: püüdmine, rusikatega minema löömine, üle põiklati lükkamine.



**Väljaku mõõtmed (vastavalt mängijate vanusele ja oskustele):**  
**pikkus: 36 jardi (= 2 x karistusala)**  
**laius: 45-50 jardi**

**Selle mängu mängimiseks vajalikud tehnilised oskused:**

## Peaga löömine

**Millal on vaja palli peaga lüüa?**

- Kui on tegu kõrgete söötudega (nii kaitses kui rünnakul).

**Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:**

**Tavaline olukord:**

**Püsti seistes peaga löömine**

- Ajastus:
- Õige hetk palliga kokkupuutumiseks.
- Õige hetk palli poole hüppamiseks.
- Kallutatud keha:  
Just enne palliga kokkupuutumist tuleb keha tahapoole kaardu kallutada ja põlved painutada.

- Jalad:  
Liigutus saab alguse jalgadest; põlved välja sirutada.
- Keha:
  - Tahapoole kaardus keha tuleb võimsa pingutusega ettepoole kallutada.
  - Palliga kokkupuutumise hetkel peab keha olema vertikaalne.
- Pea:  
Lõug sisse ja kael pingutada.
- Kokkupuutekoht:  
Otsaesise keskkoht.

**Spetsiifilised olukorrad:**

**Püsti seistes peaga löömine, samal ajal end pöörates. Et teha pealööki paremale, tuleb parem jalg tahapoole liigutada.**

- Ülakeha pööratakse pealöögi suunas.

**Hüpe ja pealöök ettepoole:**

- Pärast viimast pikka sammu tuleb varakult hüpata.
- Hüppejalg tuleb tahapoole kaardu kallutada.
- Vaba jalg peab olema painutatud ja ettepoole tõstetud.
- Palli tuleb peaga lüüa hüppe kõige kõrgemas punktis.

**Hüpe ja pealöök, samal ajal end pöörates:**

- Et teha pealööki paremale, peab hüpata alustama parema jalaga, hakates end pöörama.
- Vaba jalg aitab hüppele (kõrgus) ja pööramisele (suund) kaasa.
- Õlgu tuleb võimsa pingutusega pöörata ja palli otse tabada, kui keha on kaardu kallutatud.

## Pöiaseljaga löömine

**Millal on vaja palli pöiaseljaga lüüa?**

- Kui tehakse pealelööki väravasse.
- Kui tsenderdatakse.



## Tehnilise soorituse puhul tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:

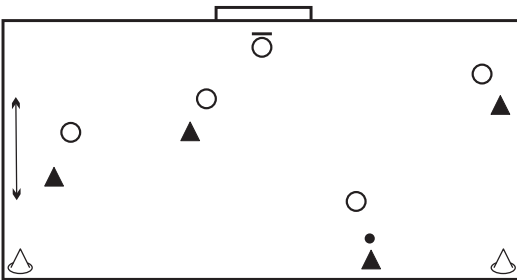
(vt lk 118)

### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

## 4 v 4 mäng lühikesel, laial mänguväljakul (1 väravavahiga)

See mäng sobib eriti hästi mängijate juhendamiseks kindlate ülesannete täitmisel.



### Väljaku mõõtmed:

**pikkus: 22 jardi**

**laius: 44 jardi**

### Reeglite muudatused

- 1 õige suurusega, võrguga värav ja 1 väravavaht.
- Teine võistkond kaitseb väljakut kogu laiuses (44 jardi).
- Väravavahiga võistkond teenib punkte palliga üle joone triblamise eest.

### Mängu kirjeldus

#### Palli valdab võistkond A (O):

Tänu heale positsioonimängule ja kiirele söödumängule saab kiiresti äärt vahetada, luues värava löömise võimalusi.

Kuna võistkond A valdab palli, kaetakse neid palju tihedamalt, mistõttu peavad nad väravasse löömiseks (oluline on ka turvatunne, mis tekib teadmisest, et neil on väravavaht) näitama üles rohkem algatusvõimet ja mängima "seina" lühikeste söötudega.

#### Palli valdab võistkond B (?):

Võistkond A peab vastavalt positsioonidele mängima kaitses hästi (kogu liinis).

- Väravavaht peab mängu hästi lugema ning õppima olukordi kiiresti ära tunda ja sobival viisil reageerima.

#### Kuidas seda mängu mängida, kui meie valdame palli/vastane valdab palli?

##### Meie valdame palli:

- Võistkond A valdab palli:  
Palli tuleb kiiresti sööta; 1 või 2 puutega mäng.
- Võistkond B valdab palli:  
Palli tuleb ettevaatlikult sööta. Vastaste kõva surve sunnib mängijaid oma tehnilisi oskusi märkimisväärselt paremini kasutama, näiteks vastase ülemängimiseks, triblamiseks, "seina" mängimiseks, mängust arusaamiseks (intuitsioon) ja mängupildi jälgimiseks. Võimaluse avanedes tuleb kohe peale lüüa.

##### Vastane valdab palli:

- Võistkond A valdab palli:  
Kui võistkond A valdab palli, peavad võistkonna B mängijad vastast tihedalt katma ja olema palli lähedal. Võistkond A võib palli pärast võidelda, sest neid kaitseb väravavaht. Kaitsemängijad peavad märkimisväärselt head tehnikat kasutama (tuleb õige kiirusega joosta, teha pettemanöövreid, palli pärast õigel hetkel võidelda, püüda palli endale võtta).
- Võistkond B valdab palli:  
Võistkond B peab mängu lugema ja

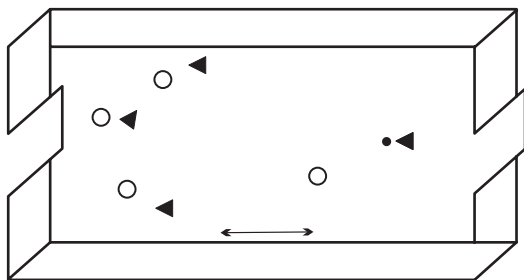
õigel hetkel palli tagasi võtma. Nad peavad olema ettevaatlikud, sest ülemängimise korral on tagajärjed "saatuslikud". Nad peavad kaitses mängima vastavalt positsioonidele, olema mobiilsed, pidama silmas nii palli ümbritsevat olukorda kui kindla(te) vastas(t)e tegevust.

- Kui palli valdab võistkond A, peavad võistkonna B mängijad omavahel korralikult suhtlema. Olukorda tuleb kogu aeg jälgida, palli ei tohi silmist lasta. Sedasi saab mängija "lugeda", mida temalt oodatakse ja millist lahendust tuleb rakendada.
- Lisaks värava kaitsmisele peab väravaht oluliselt osalema ka mängu ülesehitamises, nt kui ta on palli vastastelt ära võtnud, peab ta kiiresti ümber lülituma mängu ülesehitamisele ja rünnakule.

#### SÜMBOLITE SELETUSED

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

### 4 v 4 mäng 2 väikese värava ja piirdeaia, sobiv just kõige väiksematele mängijatele (6-10-aastastele)



#### Väljaku mõõtmed:

**pikkus: 44 jardi**

**laius: 22 jardi**

- Väikesed väravad.
- Piirdeaed, nt 1 jardi kõrgune (võib ka

mängida spordisaalis, kus pall põrkab seintelt tagasi).

#### Mängu kirjeldus

- Kuna pall ei satu (peaaegu) kunagi üle väljakujoonte, sobib mäng suurepäraselt kõikidele vanuserühmadele. Väga lühikese aja jooksul satuvad mängijad järjest uutesse olukordadesse, millele tuleb leida (tehnilised) lahendused.
- Jalgpalli ühest takistusest - "väravale suunatusest" - aitab just piirdeaed üle saada. Isegi nurjunud tegevus ei too kaasa tõsiseid tagajärgi ja peagi suunatakse pall taas värava poole.
- Selles mängus peavad mängijad olema loovad, sest nad saavad palli edasi saatmiseks kasutada ka seinu (sein on omamoodi lisamängija).
- See mäng erineb kõikidest teistest, joontega väljakul mängitavaist mängudest. Vanematele mängijatele on joontega piiratud ala see-eest õpetlikuks takistuseks. Siinkohal tuleb arvestada nii mängijate vanuse kui kogemustega.

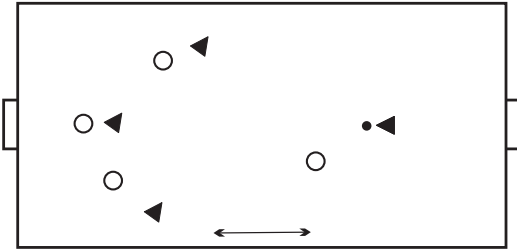
#### Kuidas seda mängu mängida?

- Tavalisele positsioonimängule lisaks loob piirdeaed rohkesti uusi võimalusi ("seina" mängimiseks).
- Kaitsjad peavad arvestama "ohtudega", mis tulenevad piirdeaia abil tehtavatest kombinatsioonidest (eelnevalt võib kokku leppida, kas otsapiirde kaudu võib mängida).
- Selles mängus on kõige tähtsam, et mängijad peavad tehniliselt hästi mängima ja väga lühikese aja jooksul palli kontrollima: triblama, palli kaitsma, söötma, lööma, palli peatama, petteid tegema, peale lööma jne.

**SÜMBOLITE SELETUSED**

- ▼ Võistkond, kes valdab palli
- Võistkond, kes ei valda palli

## 4 v 4 mäng, kui aeg saab kohe läbi (nt mängida on jäänud ainult 3 minutit)



### Selleks mänguks võib kasutada kõiki 4 v 4 variante.

#### Mängu kirjeldus

- Palli valdav võistkond peab värava lööma (kirjeldage nende kaotusseisu).
- Ilma pallita võistkond peab palli endale saama (nt neil on üks värav vähem ja selle löömise korral tuleks lisaeg).
- Palli valdav võistkond ei tohi palli ära anda või kaotada (nt seis on 1:0 ja eesmärgiks on palli hoidmine mängu lõpuni).

#### Kusjuures:

Treener peab eeltoodud stsenaariume mängijatele selgitama.

Treener peab välja mõtlema stsenaariumi, mis paneb mängijad teatud viisil käituma ja tegutsema.

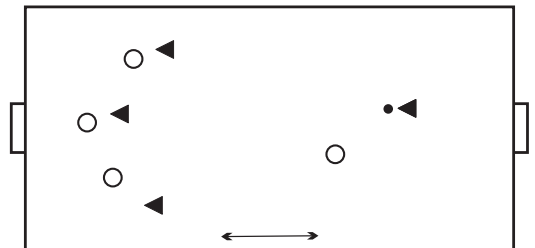
#### Kuidas seda mängu mängida?

- Sõltuvalt stsenaariumist tuleb arvestada mitme tähtsa eeltingimusega.
- Kehaline võimekus (kas mängijad peavad vastu?).

- Tehnilised oskused (kas pall suudetakse tagasi võtta, kas palli suudetakse hoida?).
- Vaimne pool (keskendumine, suhtlemine, intuitsioon (mängust arusaamine), järjekindlus).
- Olukordades, milles aeg hakkab lõppema, kipuvad mängijad jõulisemalt tegutsema. Kaitsjad võivad muutuda liiga agressiivseks -> teha vigu. Rünnakule võidakse minna kiirustades -> pall kaotatakse. Mängijad võivad lõpetada omavahel suhtlemise -> tekivad arusaamatused -> pall kaotatakse. Kaks kaitsjat võivad üheskoos minna palli valdajale peale -> puudulik suhtlemine.
- Kui vastasvõistkond surub pallile peale (neil on palli hädasti vaja), tuleb hakata paremini kasutama selliseid oskusi nagu palli kaitsmine, vastase ülemängimine, usutavate petete tegemine, "seina" mängimine lühikeste söötudega jne.
- Mängu üheks põhinõudeks on palli vallates olemasoleva ruumi kasutamine parimal võimalikul viisil.

## 4 v 4 mäng 3 võistkonnaga

### Selleks mänguks võib kasutada kõiki 4 v 4 variante.

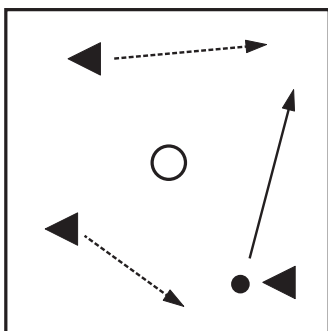


- Kui lüüakse värav, jääb selle löönud võistkond väljakule. Võistkond, kellele värav löödi, asendatakse kolmanda

võistkonnaga. Üks võistkond võib väljakule jääda kõige rohkem 5 korda.

- Võistkond, kes mängus ei osale, võib "puhata" 3 v 1 positsioonimängu mängides. Sõltuvalt mängijate oskustest võib mängu teisendada, näiteks lubada palli puudutada ainult ühe või mitu korda, muuta väljaku mõõtmeid või reeglit võistkondade vahetamise kohta (nt kui pall võetakse ära).

Seega:



### Mängu kirjeldus

- Kui üks võistkond võib pärast värava löömist väljakule jääda ja teine peab kaotusega lahkuma, tekib pingeline, võistluslik õhkkond, mis omakorda on veel üheks jalgpalli takistuseks.
- Kui üks võistkond saab mitu korda järjest väljakule jääda (s.t võidab tihti), motiveerib see kahte nõrgemat võistkonda tugevamale ära tegema. Siinkohal on tähtis, et suurele motivatsioonile vaatamata ei väljuks mäng kontrolli alt ja et reeglitest peetakse kinni.

### Kuidas seda mängu mängida?

- Vastava 4 v 4 variandi reeglid.

## 4 v 4 võistlus

**Võistluse võidab üksainus mängija. Võistluse korraldamiseks ja läbiviimiseks piisab ühest noortetreenerist või mänedžerist.**

### Mängu kirjeldus

- Iga mängija mängib iga mängu 3 "uue" mängijaga.
- Iga mäng mängitakse erineval väljakul.
- Igas mängus on erinev vastasvõistkond.
- Mängijad ise hoolitsevad reeglite järgmise eest, peavad ise punktidearvestust ja ütlevad treenerile lõpptulemuse.
- Selle lähenemise puhul on olulisteks komponentideks mängijate motivatsioon ja algatusvõime.
- Mängijatele antakse punkte võidu, viigi ja löödud väravate eest.

### Kuidas seda mängu mängida?

- Hea lõpptulemuse saamiseks tuleb tingimata lühikese ajaga lüüa palju väravaid.
- Enne mängu ja mängude ajal tuleb "uute" mängijatega korralikult suhelda, et leppida tööjaotuses kokku.
- Mida parem on koostöö (suhtlemine), seda rohkem lüüakse väravaid ja seda rohkem teenib iga mängija punkte.



*Võistlus tähendab pinget ja rivaalitsemist.*

## 9. peatükk

# Miks just 7 mängijat 7 vastu?

Alles hiljuti mängisid kõik jalgpallurid, nii noored kui vanad, üheteistkümnekesi üheteistkümne vastu. Niipea kui nooruke mängija klubiga liitus, visati ta kohe "sügavas kohas vette". Kui aga Hollandi Jalgpalliliidu tehnikaosakond hakkas uurima, kuidas noored jalgpalli mängima õpivad, selgus peagi, et 11 v 11 mäng ei sobi väikestele lastele üldse.

Iga vanuserühma treenimise ja juhendamise eesmärke kirjeldatakse lk-l 28. Lapsed alustavad jalgpalliga enamasti 5-8-aastaselt. Selles vanuses peavad nad eelkõige õppima palli kontrollima. "Pall peaks olema su parim sõber." Loomulikult puutub enamik mängijaist 11 v 11 mängus palliga vähe kokku. Kuid õppimise tähtsaimaks põhimõtteks on ju pidev kordamine (antud juhul pidev palliga kokkupuutumine) 11 v 11 mängu jälgimisel avastati mõnikord, et mitmed lapsed ei saanud palliga kontakti mitte kordagi!

Teine põhjus, miks kõige noorematele lastele 11 v 11 mäng ei sobi, tuleneb väljaku mõõtmetest. 11 v 11 tähendab mitte ainult

liiga palju mängijaid, vaid kahtlemata ka liiga suurt mänguala. Lapsed ei saa nii avaras ruumis hakkama. Nad on üksteisest liiga kaugel ja suudavad sellist takistust ületada haruharva.

Jalgpalli sihiks on väravate löömine ja vastastel väravate löömise takistamine. Kui mängijad suudavad vaevu vastaste väravani jõuda, ei seostu kaitse ja rünnak tavapärasel viisil (palli toimetamisele teise väljaku otsa kulub liiga palju aega) ning väljakul toimuvat ei saa pidada jalgpalliks. Veelgi enam, noored ei õpi sellisest mängust midagi.

Mängijate suur arv (11 v 11) ja mänguala suured mõõtmed (õige suurusega väljak) pakuvad liiga palju valikuid ja variante. Kuid samas kaasatakse liiga vähe mängijaid ja ei saavutata eesmärke.

Seepärast otsustasime, et enne 11. eluaastat ei kasuta me 11 v 11 mängu. Praktikas tähendab see, et nooremad kui 11-aastased mängivad kord nädalas võistlusmängu seitsmekesi seitsme vastu.



*7 v 7 valmistab ette 11 v 11 mängu.*

## Kuidas 7 v 7 sobib jalgpalli õpiprotsessi?

Treenimise rõhuasetused sõltuvad:

1. mängijate vanusest;
2. mängijate jalgpallikogemustest;
3. mängijate tasemest;
4. treeningule kulutatud ajast.



### **Seeniorid ja juuniorid:**

11 v 11

(võistlusmängud/harjutusmängud)

Enne alustamist tuleb määratleda eesmärgid, mänguviis, mänguskeem jne.



Treeningutel mängitavad mängud

(11 v 11)

Treener täidab kohtuniku rolli. Ta võib mängu peatada ja sekkuda.



Treeningutel mängitavad väikesed kahepoolsed mängud

(8 v 8/7 v 7)

Treener võib mängu peatada ja sekkuda.



### **Kõige väiksemad lapsed:**

7 v 7 kõige väiksemate jaoks

(võistlusmängud/harjutusmängud)

(põhiolukordade eesmärgid ja alused; ülesannete üldine jaotus mänguviisi ja mänguskeemiga arvestades)



### **Alates 8-aastastest kuni täiskasvanuteni:**

treeningutel mängitavad mängud ja mängudega seotud tegevus

(kõik 4 v 4 variandid/väikeste kahepoolsete mängude variandid,

mille puhul vastasvõistkonnad ei ole ühesuurused)

Treener õpetab, peatab mängu ja sekkub.



↓

**Alates 2. aasta algajatest kuni täiskasvanuteni:**

treeningharjutused

põhiharjutused:

- 1 v 1;
- 4 v 4 ja selle variandid;
- positsioonimängud (eemalehoidmine ja värava juurde liikumine);
- joonemäng.

Treener õpetab, peatab mängu ja sekkub.



**1. aasta algajad (ettevalmistav etapp):**

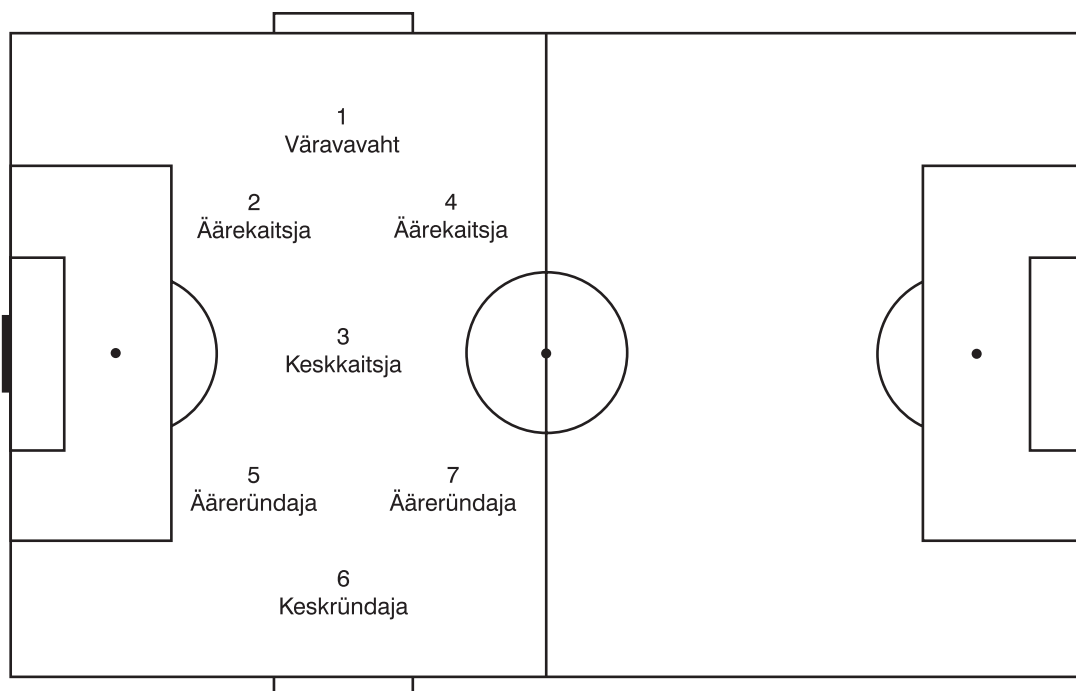
treeningharjutused

ettevalmistava etapi harjutused

## Jalgpallurite ülesannete ja funktsioonide õppimise eesmärgid

**(Positsioonid palli valdamise ja palli kaotamise korral)**

**Põhiline mänguskeem palli valdamise korral**



## 7 v 7: positsioonidega seotud ülesanded ja funktsioonid

### Ülesanded ja funktsioonid vastavalt positsioonile:

#### Väravavaht (1):

- Võtta kaitsjate suhtes õige positsioon.
- Mängu uuesti alustada palli veeretades, sisse visates, söötes või lüües.
- Täita keskset rolli mängu ülesehitamisel (lisamängijana).

#### Äärekaitsjed (2 ja 4):

- Võtta õige positsioon (teineteisest piisavalt kaugel; teha mänguala võimalikult laiaks).
- Saata pall ründajatele.
- Kui ruumi on piisavalt, liikuda koos palliga edasi.
- Osaleda rünnakus.

#### Keskkaitaja (3):

- Võtta õige positsioon (ründajate ja äärekaitsete vahel).
- Saata pall rünnakus osalevatele ründajatele või kaitsjatele.

jatele või kaitsjatele.

- Kui ruumi on piisavalt, liikuda koos palliga edasi.
- Osaleda rünnakus.
- Võimaluse korral proovida peale lüüa.

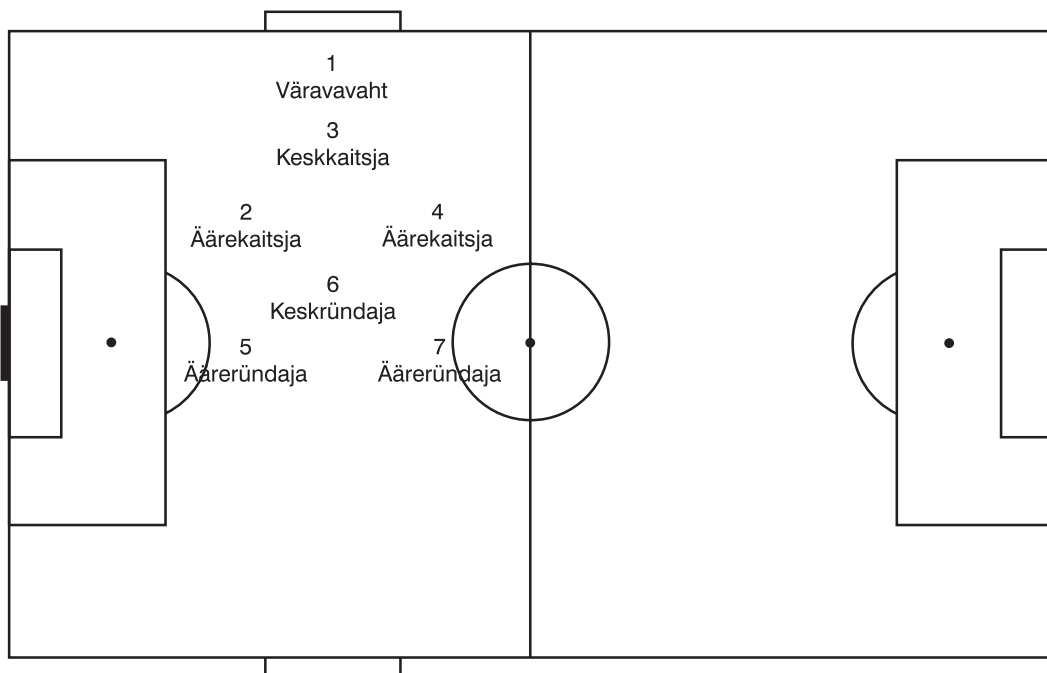
#### Ääreründajad (5 ja 7):

- Võtta kaitsjate suhtes õige positsioon (teha mänguala võimalikult pikaks).
- Toimetada pall vastaste värava juurde võimalikult kiiresti (läbijooks) või sööta pall kaasmängijale, kelle tee väravasse on lahti.
- Võtta värava esisel positsioon sisse (olla kättesaadav söödu vastuvõtmiseks ja pealelöömiseks).
- Proovida peale lüüa.

#### Keskründaja (6):

- Liikuda võimalikult kaugemale vastase väljakupoolele (teha mänguala võimalikult pikaks, olles samal ajal kättesaadav söödu vastuvõtmiseks).
- Proovida peale lüüa (läbijooks või kaasmängijatega söötude vahetamine).
- Minna värava juurde!

### Põhiline mänguskeem, kui vastane valdab palli:





## Ülesanded ja funktsioonid vastavalt positsioonile:

### Värvavaht (1):

- Takistada vastaseid värava löömisel.
- Võtta palli, vastaste ja kaasmängijate suhtes õige positsioon.

### Äärekaitsjed (2 ja 4):

- ÄRA LASE END ÜLE MÄNGIDA; takistada vastaseid värava löömisel.
- Katta vastaste ründajaid.
- Aidata kaasmängijaid (julgestada nende seljatagust).
- Võtta pall tagasi.

### Keskkaitaja (3):

- ÄRA LASE END ÜLE MÄNGIDA; takistada vastaseid värava löömisel.
- Katta keskründajat.
- Aidata kaasmängijaid (julgestada nende seljatagust).
- Teha mänguala võimalikult väikeseks.
- Võtta pall tagasi.

### Ääreründajad (5 ja 7):

- Lõhkuda vastaste ülesehitatavat mängu.
- Võtta pall tagasi.
- Aidata kaasmängijaid (julgestada nende seljatagust).
- Teha mänguala võimalikult väikeseks.
- ÄRA LASE END MÄNGUST KÕRVALE JÄTTA.

### Keskründaja (6):

- Katta vastaste keskründajat.
- Lõhkuda vastaste ülesehitatavat mängu, takistada vastaseid palli saatmisel meie väljakupoolele.
- Võtta pall tagasi.
- Aidata kaasmängijaid (julgestada nende seljatagust).
- Teha mänguala võimalikult väikeseks.
- ÄRA LASE END MÄNGUST KÕRVALE JÄTTA.

## 10. peatükk

# Väravavahi treenimine

### Autor Frans Hoek

Pikka aega ei pööratud väravavahile väärilist tähelepanu. See tulenes peamiselt väravavahi erilise rolli mittemõistmisest. Üldlevinud ja sageli väljendatud arvamus, et "väravavahiks sobivad ainult hullud", ei aidanud loomulikult asjale kaasa.

Õnneks on tänapäeval teine olukord. Väravavahile vajalikke oskusi tuntakse nüüd paremini. Saadakse aru, et väravavahi teevad heaks just konkreetsed vaimsed omadused.

Väravavaht on võistkonnaliige. Ta ei ole teistest olulisem ega tähtsusetum. Mõnikord võidab võistkond tänu temale ja mõnikord kaotab tema tõttu. Vahel aga ei mõjuta tema sooritus mängu tulemust ei positiivses ega negatiivses suunas.

Kuna väravavaht on osa võistkonnast, tu-

leb talle pöörata vajalikul määral tähelepanu, et ta saaks oma rolli täita parimal viisil. Väravavahi ülesanded on ülimalt keerulised ja neid ei tohi käsitleda kogu võistkonnast eraldi.

Paljude jaoks mõistetav väravavahi ülesanne - takistada väravate löömist - ei ole sugugi lihtne. Täiuslik lahendus oleks, kui väravavaht teeks kaasmängijatega nii edukat koostööd, et pall ei satuks kunagi tema lähedussegi.

Kui aga satub, peab väravavaht korralikult hakkama saama ja püüdma suurendada oma võistkonna värava löömise võimalusi. Praktikast tähendab see, et teda tuleb eriomaste oskuste omandamise ja positsioonimängu alal eraldi juhendada. Kuid samas peab ta olema kaasatud ka kogu võistkonna treenimisse koos kõikide tegelike jalgpalli takistuste, s.t kaasmängijate, vastaste jne kasutamisega.



*Väravavahi põhiülesanne: pall ei tohi sattuda väravavõrku.*

## Noored värvavahid

Põhimõtteliselt sarnaneb värvavahtide juhendamine jalgpallurite üldise juhendamise. Tavaliselt peaksid nad osalema väikestes kahepoolsetes mängudes ja võistlusmängudes (4 v 4). Silmas pidades värvavahtidele vajalikke erioskusi (ka treenerite jaoks), piirdume siinkohal kõige olulisemate käsitlemisega Frans Hoeki koostatud noorte värvavahtide juhendamise süsteemi alusel.

## Värvavahtide filosoofia ja treenimine

### Mängu eesmärk

Enne mängu algust peavad kõik võistkonnaliikmed teadma oma ülimat eesmärki. Kui nad eesmärki ei tea, pole võimalik seda ka saavutada.

Värvavaht peab koos kaasmängijatega andma positiivse panuse eesmärgi saavutamisse, s.t võitmisse.

### Selle eesmärgi saavutamisel on värvavahi roll järgmine:

1. ta peab värava löömise tegema vastastele võimalikult raskeks;
2. ta peab maksimaalselt kaasa aitama oma võistkonna värava löömise võimaluste tekitamisele.

Käsitledes mängu kolme põhimomenti ja nendele vastavaid võistkonna eesmäärke, saame värvavahi eriomaseid ülesandeid lähemalt kirjeldada.

### Vastane valdab palli

#### Kogu võistkonna eesmärgid:

- vastase ülesehitatava mängu lõhkumine;

#### Kolm põhimomenti on:

- I. vastane valdab palli;
- II. värvavahi võistkond valdab palli;
- III. palli üleminek ühelt võistkonnalt teisele.

- palli tagasi võtmine;
- endale värava löömise takistamine.

Üldiste lähtealuste kohta vt 3. peatükki.

### Värvavahi põhiülesanded, kui vastane valdab palli:

Sõltuvalt sellest, kus vastane palliga on ning millised on värvavahi tugevad küljed ja oskused, peab värvavaht täitma võimalikult aktiivset rolli:

- suheldes, mängu korraldades, olukorda kontrollides;
- positsioonimängu kasutades;
- võttes palli ära võimalikult varakult.

Kui vastane valdab palli, peab värvavaht lisaks põhiülesannetele täitma ka eriomaseid ülesandeid.

## A. Mängu ajal on värvavahil järgmised eriomased ülesanded.

### 1. Suhtlemine:

- pall on värvast ohutus kauguses;
- palli saab peale lüüa;
- pall on värvavahi ja kaitsja vahel.

### 2. Õige positsiooni võtmine:

- pikkade söötude suhtes;
- kaarpallide suhtes;
- 1 v 1 olukordades;
- tsenderduste suhtes;
- pealelöövide ja peaga väravasse suunatavate pallide suhtes.

### 3. Palliga ümberkäimine (tehnikas):

- lähteasendi võtmine;
- lähteasend;

- jalgade kasutamine;
- hüppamine;
- püüdmine;
- palli enda alla jätmine pärast maad mööda tuleva palli püüdmist;
- palli kättesaamiseks vastase jalgadesse viskumine;
- palli suuna muutmine;
- rusikatega minema löömine;
- õhuvõitlused;
- 1 v 1 olukorrad.

## **B. Palli uuesti mängu panemisel on väravavahil järgmised eriomased ülesanded:**

### **1. Kaasmängijate positsioonide määratlemine järgmistes olukordades:**

- kohtuniku poolne lahtivise;
- lahtilöök;
- sissevise;
- vabalöök;
- nurgalöök;
- penalti.

### **Lisaks:**

### **2. Suhtlemine ja juhendite andmine, kui:**

- pall on väravast ohutus kauguses;
- palli saab peale lüüa.

### **3. Õige positsiooni võtmine:**

- pikkade söötude suhtes;
- kaarpallide suhtes;
- 1 v 1 olukordades;
- tsenderduste suhtes;
- pealelöökide ja peaga väravasse suunatavate pallide suhtes.

### **4. Palliga ümberkäimine (tehnika):**

- lähteasendi võtmine;
- lähteasend;
- jalgade kasutamine;
- hüppamine;

- püüdmine;
- palli enda alla jätmine pärast maad mööda tuleva palli püüdmist;
- palli suuna muutmine;
- rusikatega minema löömine;
- õhuvõitlused;
- 1 v 1 olukorrad.

## **II. Väravavahi võistkond valdab palli**

### **Kogu võistkonna eesmärgid:**

- palli hoidmine;
- mängu ülesehitamine värava löömise võimaluste tekitamiseks;
- väravate löömine.

Üldiste lähtealuste kohta vt 5. peatükki.

### **Väravavahi põhiülesanded, kui tema võistkond valdab palli**

Sõltuvalt sellest, mida teevad kaasmängijad, on väravavahi ülesandeks mängu ülesehitamisele kaasaahtamine, et oleks võimalik väravaid lüüa.

Ta peab suutma saata palli eesmistele mängijatele ja mitte neile, keda kaetakse ja kes seepärast ei tarvitse saada palli kätte või seda hoida. Sellega tuleb eriti arvestada oma värava läheduses, kus mängu ülesehitamise käigus ei tohi riske võtta.

### **Seega on väravavahil järgmised ülesanded:**

- saata pall nii kaugele ette kui võimalik;
- hoida palli;
- mitte võtta riske mängu ülesehitamise käigus oma värava läheduses.

**Kui tema võistkond valdab palli, peab väravavaht lisaks põhiülesannetele täitma ka eriomaseid ülesandeid.**

**1 Pall on väravavahi käes:**

Palli uuesti mängu panemine.

A. Palli uuesti mängu panemise tehnika:

- lahtilöök läbi maapõrke;
- käest lahtilöök;
- altkäe palli viskamine;
- pealtkäe palli viskamine;
- palli edasi saatmine jalgadega (pärast tagasisöödu saamist või kui väravavaht püüab palli kinni ja otsustab seda enne löömist veeretada);
- väravaesine lahtilöök;
- vabalöök.

B. Palli uuesti mängu panemise hetk (tuleb teha valik).

**Mängijate juhendamine:**

- suheldes (suuliselt ja žestidega) mängijaga, kellele pall on suunatud;
- palli mängu panemisel kaasmängijaid teavitades, et nad liiguksid pallile järele.

2. Palli valdavad kaitseliini mängijad:

**Väravavahi positsioon peab olema selline, et:**

- ta saaks palli vastu võtta;
- ta saaks sobival viisil reageerida uuele olukorrale, mis tekiks palli kaotamise korral.

**Suhtlemine:**

- palli valdajaga;
- palli läheduses olevate mängijatega.

3. Palli valdavad poolkaitse- või ründeliini mängijad:

Väravavahi positsioon peab olema selline, et ta saaks kohe sobival viisil reageerida uuele olukorrale, mis tekib palli kaotamise korral.

**Suhtlemine:**

- kaitseliiniga;
- võimalusel poolkaitseliiniga.

**III. Üleminek: kui pall läheb ühelt võistkonnalt teisele****Eesmärk on:**

- kiire ümberlülitumine ühelt eesmärgilt teisele. Siin on rõhuasetus kiirusel!

**Palli üleminek**

Üldiste lähtealuste kohta vt 3. peatükki.

Väravavaht peab alati olema valmis võtmetähtsusega olukordadesse aktiivselt sekkuma (suhtlema, palli võimalikult varakult enda kätte saama, palli uuesti mängu panemisel oma rolli täitma).

**Väravavahi põhiülesanne:**

1. Kiiresti ümber lülituda ühelt eesmärgilt teisele, pidades silmas:
  - asendit;
  - suhtlemist.

**Väravavahi juhendamine**

Väravavaht peab hakkama saama muuhulgas järgmiste takistusi ja raskusi tekitavate teguritega:

- pall;
- vastased;
- kaasmängijad;
- mängureeglid;
- väravale suunatus;
- stress;
- aeg;
- ruum;
- varustus.

Väravavahi tehnika, intuitsiooni (mängust arusaamise) ja suhtlusoskuste arendamisel tuleb pidevalt ülaltoodud teguritega arvestada. Neid kolme komponenti: tehnikat, intuitsiooni ja suhtlemist - võib küll eristada, kuid nad kuuluvad kokku.



*Vali sekkumiseks õige hetk!*

## 1 v 1 olukord

Väravavahile on 1 v 1 olukorrad äärmiselt tähtsad. Kui üksik ründaja seisab väravahiga vastakuti, on kogu vastutus peaaegu täielikult ründajal. Ründaja peab selle suurepärase võimaluse ära kasutama. Väravavaht on siis süütu ohver, nagu ka penaltite puhul. Kui temast saadakse jagu, ei ole sinna midagi parata, kui ta aga tõrjub pealelöögi, on ta kangelane. Kui selliseid olukordi niimoodi käsitleda, võib väravavahti alati pidada allasurutud pooleks.

Siiski on selline lähenemine ekslik. Tegelikult on väravavahil 70% juhtudest võimalik 1 v 1 olukordadest edukalt välja tulla. See tähendab, et ta peaks võitma 7 kahevõitlust 10-st.

Siinkohal ei loeta võitmiseks mitte ainult löögi tõrjumist või palli püüdmist. Edukaks lahenduseks peetakse ka seda, kui ründaja lööb palli väravast mööda või üle värava, kui ta sunnitakse liikuma küljejoone suunas ilma väravat enam otseselt ohustamata või kui teda hoitakse tagasi nii kaua, et mõni kaitsja saab temalt palli ära võtta.

Järgnevalt kirjeldame mooduseid, kuidas väravavaht saab kasvatada oma võiduvõimalusi 1 v 1 olukorras.

## Väravavahi probleemid

### I. Väravavahi positsioon

Positsioon peab olema selline, et:

- värav oleks kogu aeg kaitstud;
- palli ära võtmise või ründaja tagasihoidmise võimalused oleksid maksimaalsed.

Väravavahi täpne positsioon konkreetses olukorras sõltub eri teguritest, muuhulgas:

1. väravavahi omadustest;
2. väravavahi vastas olevast mängijast, näiteks:
  - lähenemiskiirusest;
  - tehnilistest oskustest;
  - lähenemissuunast;
3. kaasmängijate positsioonidest ja asjaoolest, kas üks või mitu kaasmängijat jõuaks pallini;
4. ilmast, väljaku seisundist.

### Konkreetsed suunised ja soovitus

Põhimõtteliselt peab väravavaht oma positsiooni pidevalt muutma, kui vastane jookseb üksi üle keskjoone. Tavaliselt tuleb tegutseda järgmiselt.

#### 1 v 1 vastasseisu korral

1. Seisa alati kujutletaval joonel, mis algab pallist ja lõpeb värava keskel.
2. Seisa alati väravajoonest eespool:
  - vali positsioon väravajoonest sobival kaugusel, et:
    - a. saaksid tagasi liikuda, et vajadusel kaarpalli kinni püüda või
    - b. oleksid ründajale nii lähedal, et ta ei saa enam kaarpalli kasutada.

Eeltoodud soovitusel on 1 v 1 duellide puhul äärmiselt tähtsad!

Kui väravavaht vahetab positsiooni, on oluline, et siis, kui ründaja palli puudutab, on väravavaht juba võtnud lähteasendi, mis võimaldab tal uuele olukorrale reageerida.

### II. Lähteasend, valikud, palliga ümberkäimine ja järgnevad tegevused

Kui väravavaht püüab võtta parimat positsiooni, peab ta kindlasti arvestama ründaja positsiooni ja erinevate võimalustega. See tuleb eriti hästi esile järgnevates olukordades.

Kõigepealt aga teeme paar märkust väravavahi lähteasendi kohta, mis on 1 v 1 vastasseisudes samuti oluline.

#### Lähteasend nr 1

Asend, mida kasutatakse pealelöövide puhul.

#### Lähteasend nr 2

Asend, mida kasutatakse ründaja poole liikumiseks, et kasvatada võimalusi kaarpallide ja löökide kinnipüüdmiseks.

#### Lähteasend nr 3

Asend, mida kasutatakse pikkadele söötudele või kaarpallidele reageerimiseks.

*Olukord: Üks vastane liigub keskjoonelt väravavahi poole. Kuidas peab väravavaht reageerima?*

#### Arvestada tuleb järgmiste valikutega:

1. Väravavaht seisab õiges lähteasendis (lähteasend nr 3) oma parimas positsioonis ja kaalub, kas ründaja on palli lükanud piisavalt kaugele ette, et selle

saaks vahelt ära napsata. Kui jah, siis liigub väravavaht väravast välja palli poole.

### **Väravavaht lahendab olukorra:**

- jõudes pallini enne, kui ründaja saab seda uuesti puudutada;
- jõudes pallini samal hetkel kui ründaja (kehaga blokeerimine);
- jõudes pallini pärast seda, kui ründaja on seda uuesti puudutanud (sellisel juhul on väravavaht tavaliselt hiljaks jäänud).

Võimalusel peab väravavaht kaasa aitama, et palli vastastele ei kaotataks. Samas on tema esimeseks eelistuseks siiski riskide vältimine, sest värav on täiesti kaitseta ja palli kaotamine tähendab, et keegi võib kohe värava lüüa. Ohu korral peab väravavaht lööma palli kaugele vastaste värava suunas või üle küljejoone.

Seejärel peab ta minema tagasi karistus-  
alasse, et olla valmis uueks olukorraks.

2. Ründaja hoiab palli siiski piisavalt enda lähedal, et seda ei saa välja minnes ära võtta. Sellisel juhul peab väravavaht:
  - jooksmas (korralikult jalgu kasutades) tahapoole uude positsiooni, sest palli valdaja läheneb;
  - seisma õiges lähteasendis, kui ründaja uuesti palli puudutab;
  - kaaluma, kas pärast uut ründajapoolset puudutust saaks palli tema eest ära võtta.
3. Ründaja hoiab palli enda lähedal ja väravavaht peab tahapoole liikuma. Põhimõtteliselt ei tohiks väravavaht kunagi taganeda oma ala servast kaugemale. Seal peab väravavaht ründajale vastu hakkama. Kuidas?
  - Ta peab olema vaimselt ja kehaliselt valmis otsekohe täiel määral

ära kasutama seda, kui ründaja lükkab palli natuke liiga kaugemale ette:

- a. võttes palli ära enne, kui ründaja saab seda uuesti puudutada;
- b. viskudes ründaja jalgadesse hetkel, kui ründaja uuesti palli puudutab, või kohe pärast seda;
- c. minnes ründajale võimalikult lähedale, samal ajal ikkagi ulatudes parimal viisil pealelööki või kaarpalli tõrjuma, kusjuures positsioon ja lähteasend peavad olema õiged.

### **Seeläbi:**

- ründaja tempo aeglustub, tänu millele väravavaht ja võimalusel ka kaitsjad saavad paremini kaitseks asuda;
- sunnitakse ründaja liikuma küljejoone suunas, et ta peaks ringiga väravavahist mööduma, tänu millele väravavaht ja võimaluse korral ka kaitsjad saavad paremini kaitseks asuda;
- suureneb ründaja pealelöögi korral võimalus, et löök satub väravavahi pihata; kui ründaja püüab väravavahist kõrvale hoida, läheb pealelöökk väravast mööda.

Kui väravavaht saab palli endale, peab ta kiiresti ümber lülituma ja alustama mängu üles ehitamist. Kui pall liikus kuhugi mujale, peab väravavaht keskenduma tekkinud uuele olukorrale.

### **Tähelepanu!**

#### **Tuleb olla kannatlik.**

- Vastutuse koorma all on lookas just ründaja, sest üheksal korral kümnest teeb ta vea, lükates palli ühe või mitme vastase surve all liiga kaugemale ette, mitte arvestades väljaku kehva seisukorraga või jäädes tehnikaga hätta. Väravavaht peab olema valmis sellisteks vigadeks, et neid ära kasutada.



- Paljud väravavahid annavad liiga kiiresti järele, viskudes jalad ees pikali jne. See aga on ainult ründajale kasulik. Ta tõstab palli üle väravavahi või läheb lihtsalt temast ringiga mööda. Väravavaht tohib pinna jalge alt kaotada vaid siis, kui on 99,999% kindel, et saab palli vähemalt puudutada.

Varakult maha viskumine ei ole hea lahendus, sest kui väravavaht ei saa palli, kulub tal tõusmiseks liiga palju aega.

- Väravavaht peab põhjalikult tundma mängureegleid ja olema teadlik temapoolsete rikkumiste tõsistest tagajärgedest 1 v 1 olukorras. Karistusalaast väljas käega palli puudutamist karistatakse punase kaardiga. Sama karistus määratakse läbi murdnud vastase pikali tõmbamise eest väljaspool karistusala.
- Kaasmängijatega koos töötamine on ülimalt oluline.

Kohe, kui mõnel võistkonnakaaslasel tekib võimalus pallini jõudmiseks, peab väravavaht vastu võtma põhimõttelise otsuse, et ta ei liigu väravast välja ei ründaja ega palli suunas.

### Kaasmängijate juhendamine

- Väravavaht peab oma võistkonnakaaslastele ütleva, kas nad peaksid asuma palli pärast võitluse või julgestama tema seljatagust. Koostöö on äärmiselt tähtis. Tegutsemises tuleb eelnevalt kokku leppida. Hüüded tuleb läbi arutada ja kõik peavad nende kasutamist harjutama.

### Valikud

Ilmselgelt peab väravavaht pidevalt valida: "Kas peaksin jääma tahapoole või minema välja?", "Kas mõni kaitsja jõuab tagasi, et palli pärast võidelda?" jne. Sellistes olukordades otsustamist tuleb harjutada.

Kui mingi otsus on vastu võetud, tuleb see ellu rakendada, isegi kui see näib olevat ekslik.

Alguses tuleb tähelepanu pöörata vigadest õppimisele. Kogemuste kasvades õpib iga väravavaht vähem vigu tegema.

### Tagasisööt

1992./1993. hooaja alguses võeti kasutusele reegel, mis puudutas väravavahile tehtavaid tagasisööte. Enam ei tohtinud väravavaht võtta kätte palli, mille võistkonnakaaslased talle tagasi läkitasid. Sellist palli pidi nüüd jalaga lööma. Uus reegel tekitas rohkesti segadust. Eelkõige väljendasid meelepaha väravavahid, kelle meisterlikkus palliga ei olnud eriti suur. Samas, hea jalgpallitehnikaga väravavahtidele muutis reegel mängu veelgi huvitavamaks.

Uuele reeglile reageeriti mitmeti. Inglismaal saadeti peaaegu kõik tagasisöödud jalalöögiga kaugele vastaste värava suunas. Hollandis pooldati taktikaliselt kasulikumat lähenemist, mille kohaselt väravavaht aitab kaasa palli hoidmisele ja alustab uue rünnaku ülesehitamist.

Siin on põhiprobleemiks, mida pidada tagasisööduks ja mida mitte. Millal võib väravavaht palli käega puudutada ja millal mitte?

Tagasisöödu reegel sunnib väravavahile peale uue lähenemise. Väravavaht peab uue olukorraga arvestama ja võimalikult kiiresti parima lahenduse teostama.

Paljud väravavahid suutsid kiiresti kohaneda. Tagasisöödu reegel muutis mängu paremaks. Eelkõige aga muutus väravavahi mäng uutmoodi mitmemõõtmeliseks. Väravavaht saab varasemast rohkem mõjutada mängu tulemust positiivses või negatiivses suunas.

Kuna väravavahtidel tekib tagasisööduga ikka veel märkimisväärsed probleeme, käsitleme siinkohal antud küsimust üksikasjalikumalt.

## Väravavahi probleemid

### I. Väravavahi positsioon

Positsioon peab olema selline, et:

- värav oleks kogu aeg kaitstud või et kaitsmine oleks kogu aeg võimalik;
- väravavaht saaks tagasisöödu vastu võtta;
- vahemaa tagasisöödu tegija ja väravavahi vahel oleks võimalikult suur (= rohkem aega ja ruumi).

### II. Kaasmängija söötab palli tagasi

Hinnata tuleb üldpilti:

- söödu tugevust;
- kaasmängijate ja vastaste positsioone;
- ülaltooduga arvestades tuleb langetada otsus: saata pall ühe sööduga edasi; võtta pall omaks ja siis saata see edasi; võtta pall omaks;
- triblada palliga või sööta see edasi.

### Tähelepanu tuleb pöörata järgmistele asjaoludele:

- väravavaht peab varakult juhiseid andma;
- kunagi ei tohi võtta riske (parem on vastastele anda nurgalöögi võimalus kui lasta neil värav lüüa);
- täiuslikuks lahenduseks oleks palli hoidmine ja saatmine olukorrast sõltuvalt kas:
- ründajale;
- keskväljamängijale (poolkaitsjale) või
- kaitsjale.

### Kui eeltoodud valikud ei sobi, tuleb lüüa pall kaugele vastaste värava suunas:

- väravast võimalikult kauges kohas üle küljejoone;
- vastastele võib anda ka nurgalöögi võimaluse.

- Kui vastane tuleb palli pärast võitlema, ei tohi väravavaht püüda teda üle mändida (mis kehtib näiteks ka ründaja puhul), vaid peab piirduma piisava ruumi tekitamisega korraliku söödu jaoks.
- Tagasisööt tuleks saata väravavahi tugevama jala juurde (koostöös võistkonnakaaslastega).
- Väravavaht peab harjutama palli löömist mõlema jalaga, sest vahel tuleb ka nõrgemat jalg kasutada.
- Kaasmängija peaks palli tagasi söötma võimalikult kiiresti, sest siis on väravavahil rohkem aega ja ruumi. Tagasisöödu tegija peab pärast söötmist võimalikult kiiresti jooksma vabasse ruumi (enne seda võib ka vastast blokeerida), et ta saaks ise uue söödu vastu võtta.

### Väravavahi jalgpallioskuste arendamine

Väravavaht peab arendama oma oskusi palliga, sest muidu ei saa ta tagasisöödu olukordades hakkama.

### Milliseid oskusi väravavaht vajab?

Väravavaht peab õppima suhtuma tagasisöötu samamoodi kui teised mängijad.

Kui pall on väravavahi käes, on see ohutus kohas, sest keegi ei tohi temalt palli ära võtta. Tagasisöödetud palli võivad aga kõik taga ajada. Väravavaht peab oskama palli kohe edasi saata või omaks võtta ja siis edasi saata või omaks võtta, triblada sellega ja siis edasi saata.

Ta peab suutma seda teha mõlema jalaga. Üldpildist lähtuvalt tuleb otsustada, kuhu pall saata. Selles kontekstis on väga oluline omada head ülevaadet kogu väljakul toimuvast.

### Neid oskusi saab arendada järgmistel harjutustel:

- positsioonimängud (3 v 1, 4 v 2 või 5 v 2);

- väikesed kahepoolsed mängud;
- spetsiaalsed harjutused, nt söötmine, löömine.

Kogu aeg tuleb arvestada võimaliku värava ja viimase väravaesise mängijaga. See tähendab, et kõigepealt tuleb hoolitseda, et tagasisööt ei satuks üle väravajoone ja alles seejärel saab palli uuesti edasi saata.

### **Eelkõige värvavaht, kuid ka teised mängijad peavad tähelepanu pöörama järgmistele asjaoludele:**

Pall tuleb tagasi sööta nii, et see ei saaks veereda üle väravajoone, kui värvavaht selleni ei jõua, s.t oma värava risk tuleb muuta minimaalseks.

See tähendab, et tagasisöödu tegija peab söötu korralikult kaaluma, suunama palli värvavahi tugevama jala juurde ja tegema söödu võimalikult varakult (et väravavahil oleks rohkem aega ja ruumi). Pärast palli söötmist värvavahile peab söötja võtma positsiooni, milles saab vajadusel ise uue söödu vastu võtta.

#### **Värvavahile tähendab see järgmist:**

- riske ei tohi võtta; vajadusel tuleb pall lüüa küljejoone või vastaste värava suunas nii kaugele kui võimalik;
- kiiresti tuleb otsustada, kas saata pall kohe edasi või võtta kõigepealt omaks (see oleneb osaliselt ka piirangutest: ühe puutega mäng, kahe puutega mäng, palli saatmine vabasse ruumi).

### **Pikk sööt**

Pikaks ettesööduks või karistusalt või selle lähedusest tehtavaks läbisööduks on

värvavahid sageli kõige vähem valmis. Seda saab mitmeti põhjendada, kuid sisuliselt on see lubamatu, sest just sellised söödud moodustavad tänapäeval värvavahile olulise osa jalgpallist.

Kui võistkond mängib suurema osa ajast vastaste väljakupoolel (nagu seda teeb Amsterdami Ajax), jääb kaitsjate ja väravajoone vahele ilmselgelt rohkesti ruumi. Kahtlemata vastutab just värvavaht selle ruumi kaitsmise eest.

See on täiesti loogiline. Kui aga ruum kaitsjate seljataga väheneb (karistusala serva ja väravajoone vahel), muutub värvavahi roll paljude treenerite jaoks palju vähem loogiliseks ja arusaadavaks. Kõigest hoolimata peab värvavaht siiski alati püüdma kontrollida ja kaitsta väravaesist ala.

### **Palli ära võtmine**

Värvavaht peab palli võimalikult varakult ära võtma. See on keskne põhimõte värvavahide filosoofias ja treenimises, kui vastane valdab palli.

Selleks tuleb väljaku otsaosa enda kontrolli all hoida. Samas tuleb pikkade söötude puhul arvestada paljude teguritega. See-ga pole värvavahi töö just kergete killast.

Samas tuleb öelda, et eeltoodud tähtsale põhimõttele pööratakse üldiselt vähe tähelepanu. Kui värvavaht liigub värvast välja ja löikab pika söödu vahelt, siis enamasti arvatakse, et see oli käkitegu ja et vastase sööt oli lihtsalt kehv. Kui aga värvavaht ei suuda läbisöötu tõrjuda ja tulemuseks on värav, siis kritiseeritakse värvavahiti ilmse vea tegemise pärast. See aga pole sugugi aus.

Kujutlege järgmist olukorda. Kui värvavaht oleks kogu aeg väravajoonel, siis ei riski ta silmnähtava vea tegemisega.



*Loe mängu ja võta õige positsioon.*

Kuid sellise taktikaga antakse vastastele rohkem võimalusi väravaid lüüa, mitte et see kohe silma torkaks. Väravavaht oleks sagedamini 1 v 1 vastasseisus. Ja kuidas ta saakski alati neist vastasseisudest puhtalt välja tulla?

Seepärast on parem proovida pikki sööte vahelt löigata. Pigem tasub kogu hooaja jooksul 50 korda pall kätte saada ja üks kord eksida kui 51 korda olla 1 v 1 vastasseisus! Just sellise valiku peab väravavaht tegema. Eelpool väitsime, et hea värava-

vaht võib 70% juhtudest kahevõitlusest edukalt välja tulla. Kuid praeguse näite puhul tähendaks see 19 väravat! Loomulikult tuleb väravavahti vastavalt treenida. Ta peab harjutama sellises olukorras hakkama saamist. Selleks aga tuleb seda jalgpalliprobleemi üksikasjalikult analüüsida.

### Väravavahi probleemid

Eeltoodud põhimõtte üldlevinud eiramine ja hirm vea tagajärgede ees sunnib paljusid väravavahte kartma, et nad magavad pika söödu või kaarpalli maha.

Seega eelistavad nad jääda väravajoonele ning tulemuseks on rohkem 1 v 1 vastasseise. Väravavaht tunneb, et 1 v 1 kahevõitluses fantastilise pingutusega värava ärahoidmise eest peetakse teda kangela-seks. Kui vastane isegi lööks värava, ei loetaks väravavahti süüdlaseks, sest kõik teavad ju, kui raske 1 v 1 olukord ikkagi on. Treener peabki kõigepealt juhtima tähelepanu selle mõttekäigu ekslikkusele, kuigi see tähendab, et edaspidi peavad enamik väravavahte mängule uut moodi lähenema.

### I. Väravavahi positsioon

Positsioon peab olema selline, et:

- värav oleks kogu aeg kaitstud;
- väravavaht hoiaks kontrolli all võimalikult suurt osa väravaesisest alast.

Need kaks nõuet on omavahel tihedalt seotud. Mida rohkem väravavaht seisab väravajoonel, seda väiksemat ala suudab ta kontrollida. Siinkohal on positiivseks eeliseks vaid see, et teda ei saa tõenäoliselt kaarpalliga üllatada. Väravavaht peab seisma võimalikult kaugel väravajoonest, suutes samal ajal ka kaarpalliga hakkama saada. See tähendab, et ta peab väga aktiivselt treenima antud olukorras tegutsemist, et murda hirmu kaarpallide ees.

### Väravavahi positsioon sõltub veel mitmest tegurist:

1. väravavahi isiklikud omadused;
2. palli valdajaga seonduvad kaalutlused:
  - tema positsioon;
  - kas ta on parema- või vasakujalgne;
  - tema tugevus;
  - kas ta liigub kiiresti;
3. ilm, väljaku seisund;
4. kaasmängijate positsioonid;
5. vastaste positsioonid;
6. palli omadused.

### II. Lähteasend

Kui pall on väravast päris kaugel ja ainsaks ohuks on kaarpall, peab väravavahi lähteasend olema "sammuv" (jalad laiali, üks jalg eespool, teine tagapool), sest sedasi saab ta pika söödu või kaarpalli kättesaamiseks kõige kiiremini liikuda (nii ette- kui tahapoole).

Kui pall on pealelöömiseks juba väravale piisavalt lähedal, peab väravavaht võtma löökide tõrjumise lähteasendi.

### III. Vastasmängija lööb palli

#### 1. Kaarpall üle väravavahi

Väravavaht peab suutma kaarpalliga hakkama saada.

#### Tähelepanu tuleb pöörata järgmistele asjaoludele:

- lähteasend;
- palli teekonna hindamine;
- kuidas pall pöördub;
- jalgade kasutamine;
- üles hüppamine;
- palli käsitlemine;
- järgnevad tegevused - tagasipõrge;
- nurgalööki;
- mängu ülesehitamine.

#### 2. Pikk sööt

Tähelepanu tuleb pöörata järgmistele asjaoludele:

- a. hindamine:

- palli teekond;
- kaasmängijate palli vahelt löikamise võimalused;
- vastaste valikud;

b. otsuse langetamine ja selle teatamine kõigile asjaosalistele võimalikult varakult.

### **Otsus puudutab kas välja minemist või paigale jäämist.**

#### **Värvavaht otsustab jääda paigale.**

- Värvavaht peab kaasmängijatele selgeks tegema, et võimalusel peaksid nad palli pärast võitlema (suhtlemine). Värvavaht peab võtma uue positsiooni, sest pall on liikunud uude kohta ja ta peab uuele olukorrale vastavalt teutsema.
- Võimalik on, et ei värvavaht ega ükski kaasmängija ei jõua pallini, et seda ära võtta. Siis peab värvavaht võtma uue positsiooni, sest pall on liikunud uude kohta ja ta peab olema valmis uueks olukorraks (nt 1 v 1 või sööt äärele).

#### **Värvavaht otsustab välja minna.**

Värvavaht peab teistele selgeks tegema, et ta liigub välja palli poole. Selle otsuse langetamisel tuleb arvestada kaasmängijate positsioonidega. Eelnevalt tuleb hüüetes kokku leppida, nt "Jäta" või "Minu oma".

Kõik värvavahi läheduses olevad võistkonnakaaslased peavad laskma tal palli poole liikuda ja ise võtma uued positsioonid (nt tema julgestamiseks). Seejärel peab värvavaht mängu rahustama.

#### **Tähelepanu tuleb pöörata järgmistele asjaoludele:**

- lähteasend;
- jalgade kasutamine;
- palli käsitsemine ja seejärel uuesti mängu panemine;

- järgnevad tegevused - tagasipõrge (või uus positsioon uues olukorras);
- mängu ülesehitamine.

#### **Tähelepanu!**

##### **Värvavaht ei tohi kunagi riskida!**

(Välja arvatud tähtsas mängus viimasel minutil 0-1 seisus ärahoidmiseks jne)

##### **1. Mängureeglid:**

- palli puudutamine käega - punane kaart!
- vastase liikumise takistamine (määrustevastaselt) - punane kaart!

##### **2. Palliga ümberkäimine (võimalusel):**

- a. palli saatmine kaasmängijale (vastaste värava suunas);
- b. vastaste värava suunas = võimalikult kaugele;
- c. palli saatmine üle küljejoone;
- d. vastasvõistkonnale nurgalöögi võimaluse andmine.

Värvavaht peab kiiresti õigesse positsiooni tagasi liikuma, s.t sinna, kus ta saab parimal viisil kaitsta väravat ja võimalikult suurt osa väravaesisest alast.

Miks? Sest vahel lahkub ta palli pärast oma positsioonilt. Samas ei tohi ta kasutada käsi ja peab mängima samamoodi kui iga teine mängija, s.t kõik mängijad võivad palli pärast võidelda.

Sellisel juhul on aga värvavaht täiesti vales kohas ja värv on põhimõtteliselt kaitseta, kui vastane saab palli endale või kui mõni kaasmängija selle kaotab (või pall läheb üle küljejoone ja tehakse kiire sissevise). Seega oleks vastastel suurepärane võimalus värava löömiseks.

## 11. peatükk

# Kehalise vormi tõstmine on jalgpalli treenimine ja vastupidi

Treener tahab hoolealuste jalgpallivõimekust mõjutada ja parandada. Selleks peab ta tundma ja mõistma jalgpallioskusi. Jalgpallitreeneri tegevuse aluseks on jalgpalliga seonduvate eriomaste takistuste (ja raskusi tekitavate tegurite) tundmine.

Kui mõtleme kehalisele treeningule, millest edaspidi räägime ka kui vormi tõstmisest, tulevad kõigepealt meelde tuikavad ja valutavad lihased, jooksmine, palavus, higistamine, sprintimine, jõuharjutused jne. Lühidalt öeldes, kõik tegevused, mille eesmärgiks on mängijate füüsiliste piiride kompamine. Siin lähtutakse põhimõttest, et keha kohaneb talle esitatud nõudmistega suurendamisega.

Seega tuleb kehalt alati nõuda tavapärasest veidi rohkem. Samas ei tohi unustada, et jalgpalluri sooritus on midagi enam kui vastupidavuse, jõu, kiiruse, paindlikkuse, tehniliste oskuste, taktikalise intuitsiooni, vaimse lähenemise jms kogusumma.

Need näitajad ei ütle midagi mängija jalgpallialase võimekuse kohta. Võimekust näitab see, kuidas mängijad lahendavad tekkivaid probleeme ja saavutavad enda püstitatud eesmärgid. Niisiis, mängijate jalgpallialast võimekust tuleb analüüsida. Ilmselgelt ei piisa ainult lihaste ümbermõõdu, kopsumahu, südamelöökide, hapnikutarbimise, hüppevõime jms mõõtmisest. Samuti ei näita jalgpallialast võimekust see, kui kiiresti mängija jookseb 100 meetrit või milline on tema 12-minutilise

Cooperi testi tulemus. Võimekuse analüüs puudutab eelkõige mängija tõhusust jalgpalliprobleemide lahendamisel.

Mängija vormi tõstmise määratlus jalgpalli kontekstis on järgmine: millisel määral suudab jalgpallur mängu tulemuse saavutamisele positiivselt kaasa aidata.

**Mida parem on  
TIS (tehnika, intuitsioon  
ja suhtlemine), seda parem  
on mängija vorm.**

### Hollandi Jalgpalliliidu lähenemine vormi tõstmisele/treenimisele

Sageli seostatakse kehalise vormi tõstmist vaid lihastega. Lihased aga alluvad mõistusele. Lihased ei suuda midagi õppida, aju see-eest suudab. Jalgpalli mängima õppimiseks ja vastava võimekuse kasvatamiseks ei tule mängu lihtsustada eraldi liigutuste, vaid liikumise eesmärkide põhjal, s.t jalgpalli eesmärkide saavutamise põhjal.

Kui mängija teab jalgpalliprobleemide lahendamise eesmärgi, suudab tema mõistus lihaseid suunata. Mida suuremad kogemused mängijal mingi konkreetse olukorraga on, seda kiiremini suudab ta otsuseid langetada.

## Vormi tõstmine jalgpalli kontekstis

Jalgpalli kontekstis peab vormi tõstmisel igal juhul arvestama järgmiste asjaoludega:

1. millisel määral suudab jalgpallur mängu tulemuse saavutamisele positiivselt kaasa aidata;
2. vormi tõstmine peab olema seotud mängus esinevate konkreetsete takistustega;
3. sihiks peab olema jalgpalli eesmärkide saavutamine;
4. tuleb analüüsida, millisel määral jalgpallurid suudavad mängu kolme põhimomendi kontekstis eesmäärke saavutada;
5. mängijaid tuleb hinnata, "lugedes" nende tegevust mängu ajal. Seega ei tohi kasutada pseudohindamist, nt Cooperi testi või edasi-tagasi jooksmise testi (kas mõõtmine tähendabki teadmist?);
6. mängijate tegevuse kirjeldamine:
  - tegevuse kvaliteet: väravale suunatus, tõhusus;
  - tegevuse kvantiteet: piisavalt kaua, pidevalt, tihti.

Kehaline treenimine peab jalgpalli mängimise kvaliteeti süsteemselt parandama.

Mängu hindamisel tuleb alati teha märkusi mängijate soorituse kohta.

**Näiteks:** kui meie valdame palli ja kui vastane valdab palli, siis:

- kas mängijad suudavad probleeme üksteise järel kiiremini lahendada;
- kas nad suudavad probleeme pidevalt

üksteise järel lahendada;

- vastase surve all;
- pealtvaatajate surve all;
- avaldades ise vastasele survet;
- eelpool toodud võimaluste variandid, millele lisanduvad veel ootamatud asjaolud;
- hea kohanemine olukorraga;
- sujuv üleminek palli valdamiselt olukorrale, kus palli ei vallata, ja vastupidi.

**Mängimine, juhendamine ja treenimine on rohkem seotud pea kui jalgadega.**

## Teooria rakendamine

Treener peab tundma vastupidavuse, jõu jms arendamise põhimõtteid. Need on vormi tõstmise teooria üldiseks aluseks. Jalgpallialast võimekust arendatakse nendest põhimõtetest lähtuvalt, s.t neid praktikasse rakendades (väikestes kahepoolsetes mängudes, võistlusmängudes jne).

Lisaks vormi tõstmise teooria tundmisele peavad treenerid teadma, kuidas mängijad jalgpalli õpivad ja kuidas neid õpetada. Selleks ei ole valmislahendusi, retsepte, mida kõik saaksid kasutada. Praktilises elus tähendab see, et treener lihtsalt rakendab oma teadmisi olukorrale vastavalt. See teebki jalgpallimaailma nii keeruliseks, sest ilma teadmiste ja intuitsioonita (mängust aru saamata) ei saa jalgpallurite vormi tõstmist rääkidagi.

Sugugi ei vasta tõele väide, et jalgpallurid mängiksid paremini, kui nende kopsu- ja lihaste võimekust suurendatakse (selle saavutamine oleks kestvustreeningu abil vägagi lihtne). Samuti ei saa väita, et jalgpallurid mängiksid paremini või et pealöögid oleksid täpsemad, kui nende jalalihased oleksid tugevamad (ka selle saavutamine jõusaalis käib kergelt, tuleb vaid jalakoormus-



harjutusi teha). Samamoodi oleks vää väide, mille kohaselt jalgpallurite tulemused oleksid paremad, kui nad jookseksid kiiremini (seda on igal juhul raske treenida).

## Mängu lugemine

Treeneri jaoks on kõige tähtsam mängu lugemise oskus, s.t võime toimuvast aru saada (vt 5. peatükki). Jalgpalliolukorrast lähtuvalt õige harjutuse, meetodi, tööviisi ja -korralduse valimisel on kõige olulisem probleemi kirjeldamine ja õige diagnoosi selgitamine mängijatele.

Nüüdseks peaks kõigile olema selge, et sellist diagnoosi ei sõnastata järgmiselt: "Ta peab kõrgemale hüppama/kiiremini jooksema/paindlikult pöörduma jne". Probleem tuleb sõnastada selgelt, arusaadavalt ja jalgpalliga seonduvaid mõisteid kasutades, et eelkõige just mängijad tree-

neri juttu mõistaksid. Neile tuleb teha selgeks, millest jääb vajaka.

## Jalgpalliks vajaliku vormi tõstmine: praktika

Vormi tõstmise praktiline pool peab seega olema igakülgsest jalgpalliga seotud. Treener peab pidevalt püüdma tekitada olukordi, mis innustaksid mängijaid jalgpallitegevusi paremini, järjest sagedamini või kiiremini sooritama. Jalgpallurite sooritusel parandamise lähtealuseks on tegevuste rakendamine, mille raskusaste teostamisel pidevalt suureneb.

Seega on ülioluline, et mängija soorituse (mängu, võistluste, treenimise) tingimused sunniksid teda kogu aeg oma võimeid veidi ületama. Talle tuleb pakkuda huvitavat (see on vältimatult vajalik), kuid samas mõningast kõhklust tekitavat väljakutset. Mängija peab seisma silmitsi raske



*Jalgpallurid tunnevad suuremat motivatsiooni palli järel joostes kui niisama sprintides.*

ülesandega, milleks tuleb keskenduda ja sobivalt meelestuda. Vormi tõstmise teoorias kutsutakse seda "ülekoormuse põhimõtteks".

Mängija peab saavutama rohkemat kui ta tegelikult suudab. See muudab vormi tõstmise pigem võistlusmänguks. Kuid praktikas (võistlusmängudes ja treeningul) pööratakse sellele põhimõttele sageli liiga vähe või mitte mingit tähelepanu.

Kui suurem osa jalgpalli treenimisest ei vasta eeltoodud põhimõtetele, ei saa seda tegelikult pidada treenimiseks (= soorituse parandamiseks). Siis on tegu pelgalt olukorra säilitamisega (millest võib kasu olla), lihtsalt millegi tegemisega (juba vähem kasulik) või igavlemisega (mis on äärmiselt ebasoovitav).

Seepärast peab treener oskama iga ülesannet muuta veidi raskemaks (võistlusmängudes, kuid eriti just treeningutel), nii et hea tahtmise juures (keskendudes) oleks seda võimalik sooritada. Treener peab olukorda kogu aeg jälgima ja kontrollima, et hoolealused ikka püüavad jalgpalli eesmärgi saavutada.

Tegeliku töö käigus kasutab treener jalgpallialase võimekuse kasvatamiseks võistlusmänge ja mittevõistluslikke mänge. Ta paneb jalgpallurid neid mänge mängima, kuid selgitab ka, milliseid oskusi nad peavad konkreetsetes olukorras arendama.

Treener saab seda teha mitmel viisil. Ta saab panna mängijad olukorda, mis sunnib teatud moodi mängima.

#### **Näited:**

- Konkreetse funktsiooni või ülesande määramine, nt kaitses üks-ühele mängimine või ründajale ülesande andmine, et ta ootaks ees teiste sööte.
- Vastaste arvu muutmine.

- Aja piiramine ja ruumi muutmine (mänguala suurus ja kuju).
- Reeglite muutmine (suluseisu reeglina või ilma jne).

Treener peab tekitama sellise jalgpalliolukorra, kus mängijad suudavad ülesande napilt täita. Korraldades asju nii, et mängijad on sunnitud teatud viisil mängima, saab treener mõjutada näiteks tegutsemiskiirust, õige lahenduse ja õige hetke valimist jne.

Loomulikult sõltub rõhuasetus mängijate vanusest. Lisaks tuleb arvestada nende oskuste taseme, saavutatava eesmärgi ning harjutamise ja juhendamise ajaga.

Siinkohal toome veel kord ära jalgpallurite arenguetapid, et nendega jalgpallialase võimekuse (vormi) kasvatamisel arvestada.

### **A. Ettevalmistav etapp (5-7-aastased)**

- Selles etapis tuleb omandada tehnilised põhioskused.

#### **Tüüpilised märkused:**

"Jalgpalli mängimiseks pead sa oskama palli lüüa, sellega triblada, seda peatada jne."

"Palli kontrollimine."

### **B. 1. etapp (7-12-aastased) Vilumus algtasemel**

- Jalgpalliprobleemide lahendamise õppimine. Rõhuasetus on olukorraga kohanemisel.

#### **Tüüpilised märkused:**

"Sa pead üle saama järgmistest takistustest: vastane, piiratud ruum, lähedal asuvad kaasmängijad jne. Pead palliga korralikult ümber käima, valima õige järgmise liigutuse, palli täielikult peatama, palli hoidma, tegema täpseid sööte jne."

"Palli kontrollimine tüüpilistes jalgpalli-olukordades."

## **C. 2. etapp (12-16-aastased)**

### **Vilumus konkurentsivõimelisel tasemel**

- Jalgpalliprobleemide lahendamise õppimine. Rõhuasetus on õige valiku tegemisel sõltuvalt mängija positsioonist võistkonnas ja võistkonna alajaotuses (kaitseliinis jne).

#### **Tüüpilised märkused:**

"Sa pead koos kaasmängijatega kasutama kombinatsioone vastasest mööda saamiseks. Kõige tähtsam on sinu tegevuse tulemus."

## **D. 3. etapp (16-18-aastased)**

### **Vilumus võistkonnatasemel**

- Võitma õppimine ja hea tulemuse saavutamiseks kõikide vajalike ressursside kasutamise õppimine. Soorituse süsteemsele ja kavandatud parandamisele mõtlemine ja teadlik töötamine sellega. Oluliseks muutuvad treeningute korraldus ja sagedus. Kasutada tuleb harjutusmänge, et mängijad õpiksid eristama mängusüsteeme ja vastaseid, kellega võistlusmängudes mängivad.

#### **Tüüpilised märkused:**

"Ära pea ennast üksikuks hundiks, mängi tulemuse saavutamiseks, täida sulle võistkonnas määratud ülesandeid, suhtle kaasmängijatega, ära kunagi unusta, mis seis on ja kui palju aega on veel jäänud." Meie valdame palli: "Hoia palli, kuid ole agressiivne."

Vastane valdab palli: "Kaitse aktiivselt, püüa pall tagasi saada."

## **Kõige nooremate mängijate vormi tõstmine: praktika**

Kõige noorematele mängijatele ei saa veel eesmärkideks seada jalgpallialase võimekuse tõstmist päris mängudes paremate tulemuste saavutamise nimel.

Väga väikesi mängijaid huvitab nende enda tegevus rohkem kui kogu võistkonna tulemus, võistkonna eri osade toimimine või koht liiga edetabelis. Väga väikese mängija vorm (või meie käsitle kohaselt "jalgpallialane võimekus") avaldub eelkõige selles, kuidas ta saab jalgpallioskuste arendamise tulemusena hakkama esimese takistust või raskusi tekitava teguriga, s.t palliga.

See ongi laste jalgpallialase võimekuse arendamise esimeseks nõudeks.

Oleme juba rõhutanud, et jalgpalli mängima õppimine ja jalgpalli eesmärkide poole püüdmine peavad toimuma käsikäes, s.t:

**triblatakse selleks, et...**  
**söödetakse selleks, et...**  
**lüüakse selleks, et...**  
**joostakse selleks, et...**  
**hüpatakse selleks, et...**

Arenguetapis, kus mängijad on just ületanud esimese raskust tekitava teguri - palli, tuleb nende "vormi tõstmist" kahtlemata kohe jätkata, s.t õpetada, kuidas ületada teisi tüüpilisi takistusi, mille hulka kuuluvad:

- kaasmängijad;
- vastased;
- aeg/ruum;
- väravale suunatus;
- mängureeglid;
- stress.

Nende teguritega hakkama saamise õppimine on väga väikestele mängijatele ülioluline. Pidevalt tuleb viimistleda ja arendada protsessi, milles mängijad õpivad konkreetsetes jalgpalliolukorras (väikestes kahepoolsetes mängudes ja võistlusmängudes) palliga ümber käima (tehnilised oskused). Lühidalt öeldes, mängijaid tuleb innustada, et nad arendaksid intuitsiooni ja püüaksid leida sobivaid lahendusi eri jalgpalliolukordades tekkivatele probleemidele.

Siinkohal teeme paar märkust vormi tõstmise varasemate käsitluste kohta ning seda eelkõige just väga väikeste mängijatega seoses. Loomulikult on suurepärane, kui lapsed pannakse tegema igasuguseid liigutusi ja kehalisi harjutusi, näiteks kehalise kasvatus tundides. Samas aga tuleks stiimulitele (mõjutustele) äärmiselt vastuvõtlikus eas pakkuda võimalikult laia ja mitmekülgset treeningprogrammi. See kehtib ka jalgpalli treenimise suhtes. 8-14-aastased suudavad kiiresti omandada ja kinnistada jalgpallialaseid kogemusi ning neid sarnastes olukordades uuesti meelde tuletada.

Meie lähenemise põhialuseks on väide, et selles arenguetaapis on mängijatel vaja võimalikult palju eri jalgpalliolukordades mängida. Arvestades ajaliste piirangutega, ei ole mõtet sundida mängijaid tegema igasuguseid harjutusi, et nad muutuksid tugevamaks ja vastupidavamaks, et nende süda peaks vastu jne. Siinkohal ei tasu unustada ka seda, kui vähe rõõmu selline harjutusrežiim lastele pakub.

Kui vaadata selles vanuses laste mängu, on kohe selge, et neil on päris palju jõudu ja vastupidavust. Puudu jääb neil intuitsioonist, mängust arusaamisest. Nõrkusega võrreldes on mittemõistmine ja üksteise toetuseta jätmine palju suuremaks probleemiks. Mängijate treenimisel peab ole-

ma keskse tähtsusega just funktsionaalsete tehniliste oskuste arendamine, mis on suunatud konkreetsetes jalgpalliolukorras kindla tulemuse saavutamisele.

## **Vanemate noorjalgpallurite vormi tõstmine: praktika**

Vanemate mängijate jalgpallialase võimekuse kasvatamisel peab rõhuasetus olema päris mängudes paremate tulemuste saavutamisel. Mängijad peavad õppima kõige tõhusamalt ära kasutama eri võimalusi, võistkonna tugevaid ja nõrku külgi jne.

Lahendada tuleb sellised tähtsad küsimused nagu iga mängija positsioon võistkonnas (kuidas rakendada mängijate oskusi konkreetsetel positsioonidel ja spetsiaalsete funktsioonide täitmisel), millist mängusüsteemi kasutada, millist skeemi eelistada palli vallates ja palli tagasi saada püüdes jne.

Nagu juba mainitud, peab treener lugema mängu, kirjeldama probleeme, määratlema eesmärgid ja looma parimad tingimused (treenimiseks/juhendamiseks) vastavalt ülaltoodud põhimõtetele. Veelgi enam, juhendamise lähtealuseks peab olema eesmärkide saavutamine mängureeglitest kinni pidades. Näiteks võib kasutada väikest kahepoolset mängu, kus ründajad seisavad vastamisi kaitsjatega (nt 5 v 4). Kaitsjatele (keda on ründajatest ühe võrra vähem) võib anda ülesande teha võimalikult aktiivset kaitset ja püüda pall tagasi saada.

Kui kaitsjad annavad ülesannet täites ründajatele liiga palju vabalöövide võimalusi, on see vastuolus harjutuse eesmärgiga - kaitsmise ning ümber lülitumisega mängu ülesehitamisele ja ründamisele. Seega peab treener sekkuma, juhendama või selgitama, kuidas kaitsjad saaksid kooskõlas eesmärkidega ülesannet paremini ja

tõhusamalt täita. Ta võib teha märkusi palli ära võtmise võtete kohta, palli saamise korral kasutatava positsioonimängu kohta jne. Kui käsitleda kaitsjate ülesannet aga vormi tõstmisest lähtuvalt, tuleb tähelepanu pöörata sellele, milles nende raske ülesanne sisuliselt seisneb. See seisneb 4 kaitsja kõvas töös palli tagasisaamise nimel.

Seeläbi esitatakse mängijatele märkimisväärsed nõudmisi. Mängijate ind ja motiivatsioon tulenevad ülesandest (s.t nad püüavad saada palli tagasi ilma laskmata end üle mängida). Nende pingutused põhjustavad erinevaid kehalisi protsesse, mis puudutavad südant, kopse, vereringet, lihaseid, liigeseid, ainevahetust jne.

Just seepärast ei antagi neile näiteks selliseid ülesandeid: jookse kiiremini, kauem, plahvatuslikumalt, et su süda, kopsud, vereringe, lihasjõud, paindlikkus ja koordinatsioon saaksid areneda. Kui mängija soovib palli tagasi võtta, siis tema keha mõistab seda ja kuuletub oma käskijale orjalikult.

Loomulikult tuleb kusagil ette piir, mil keha väsib. Siin asuvadki mängu treeneri kogemused. Ta on selgeks saanud (või teab), et kui mängijad ei suuda enam ülesannet täita - mitte vigade, vaid jõuvarude ammendumise tõttu -, siis ongi jõutud selle piirini. Sellisel juhul on mängijad liiga väsinud, et vastaseid tihedalt katta, palli taga ajada, palli endale korralikult tagasi võtta.

Mängijate soorituse parandamiseks ka sellistes tingimustes (kui nad peavad kauem vastu pidama, palli kiiremini tagasi saama, langetama järgmiseks tegevuseks parima otsuse jne), et nad isegi üliiraskestes oludes suudaksid mõistlikul määral oma ülesannet täita, tuleb neid asjakohaselt juhendades innustada veel natuke vastu pidama.



*Vanuse kasvades hakkavad mängijad nägema pallist kaugemale.*

Treeneri hindamiskriteeriumiks ei ole pulss, läbitud vahemaa, löökide arv või aeg, vaid see, kas mängijad suudavad jätkuvalt saavutada püstitatud eesmärki. Teda huvitavad mängu kvaliteet, tootlikkus, aeg, mille jooksul mängijad vastu pidasid, lisaülesanded (üldpilt), mängijate valmisolek jätkata või kalduvus alla anda (mängija muutub "nähtamatuks"), võime kaasmängijatele pidevalt mõju avaldada (suhtlemine).

Need kriteeriumid on tihedalt seotud treeningtegevuste eesmärkidega. Treener, kes oskab takistustega mängida või neid teisendada, saab teatud eesmärgi näitlikustada, selgitada, rõhutada ning muuta neid kas raskemaks või kergemaks. Seeläbi ta tegelebki mängijate vormi tõstmisega. Et veel kord kõike kokku võtta: liha-

sed ei suuda õppida; tähtis on eesmärkide mõistmine. Keha tuleb eesmärkide täitmisega kaasa. Vormi tõstmist ei tasu käsitleda vaid kehalistest näitajatest lähtudes. Pigem tähendab vormi tõstmine vaimsete, emotsionaalsete ja kehaliste tegurite lahutamatu seost. Vormi tõstmine seisneb eelkõige mõistmises ja tahtmises. Kui te seda teate, jõuate kaugele.

Siinkohal toome mõne näite, mille ülesehitus on järgmine.

#### **Näite ülesehitus:**

1. Lähteolukord.
2. Probleemi analüüs.
3. Eesmärkide määratlemine.
4. Treeningolukorra sisu ja ülesehitus.
5. Kontrollimine ja hindamine.

## **Mõned näited**

### **1. näide**

#### **Uueks hooajaks valmistumine**

##### **1. Lähteolukord**

Mängijad saavad puhkuselt ja alustavad järgmiseks hooajaks valmistumist (3 korda nädalas).

##### **2. Probleemi analüüs**

Võistkond peab paari nädala pärast päris mängudeks valmis olema. Mängijad ei ole mitme nädala jooksul midagi teinud ja seepärast on nende vorm (TIS) kehvem kui vaja.

##### **3. Eesmärk**

Tõsta mängijate sooritus konkurentsivõimelisele tasemele, s.t et nad suudaksid oma tasemel vastastega võidelda ja takistustest üle saada (= võime mängida 2 x 45 minutit võidu nimel).

##### **4. Treeningolukorra sisu ja ülesehitus**

Vajalik on vormi tõstmise teooria tundmine, eelkõige selliste komponentide

#### **Üldised meetmed**

- Ruumi vähendamine.
- Ruumi suurendamine.
- Rohkem vastaseid.
- Vähem vastaseid.
- Ilma pallita vastaste sundimine võimalikult kiiresti palli tagasi võtma.
- Suluseisu reegli kasutamine.
- Piisavalt palle mänguala kõrval.
- Väravasse tohib lüüa ainult peaga (sobib vaid suurema mängijate arvuga väikestes kahepoolsetes mängudes, nt 8 v 8 või 7 v 7, joonemängus).
- Ajalise piirangu kehtestamine (nt veel 5 minutit või viimane minut enne mängu lõppu).

#### **Mõju**

- Mängijatele jääb vähem aega jalgpalli-probleemide lahendamiseks.
- Rohkem aega, joostes ja söötes tuleb ületada pikemaid vahemaid.
- Vähem aega, raskem mängu lugeda.
- Rohkem aega, kergem mängu lugeda.
- Vähem aega, raskem mängu lugeda.
- Vähem ruumi, vähem aega.
- Mäng on sujuvam, palli saab uuesti kiiremini mängu panna.
- Mäng läbi ärte ja palju kahevõitlusi peapallide pärast.
- Mängijad on sunnitud tõhusamalt ründama, palli tagasi võtma, palli hoidma jne (olukorrast sõltuvalt).



*Hooajaks valmistumise lahutamatuks osaks on harjutusmängud.*

kohta nagu ülekoormus, koormus ja maksimumraskus. Nendest ja veel muudest teguritest lähtudes valib treener tüüpilised jalgpalliharjutused, mille intensiivsus ei tohi muutuda liiga suureks ja mis ei tohi mängijaid liiga kiiresti väsitada (harjutus peab mängijatele meeldima ja nad peavad saama piisavalt puhata).

**Näide:** väikesed kahepoolsed mängud - 5 v 6 või 6 v 6 - väikesel mängualal (veerand kogu väljakust), õige suurusega väravatega või ilma väravateta, väikeste väravatega, joonemänguga. Sellise ülesehituse korral saab rakendada kestvus- ja intervalltreeningu põhimõtteid.

Teoreetilised teadmised on vajalikud, et

treener oskaks enda tähelepanekutest lähtuvalt (kas mängijad peavad tegema liiga palju või vähe, kas neil on õhust puudus, kas nad ägavad jne) kasutada õigeid eesmärgi saavutamise meetmeid. Näiteks võib treener olla sunnitud olukorda muutma, et mängijatele esitatavaid nõudmisi suurendada (nt pikem või laiem mänguala, suuremad väravad, keerulisemad ülesanded).

Lisaks sellele komponendile, mis on vormi tõstmise keskpunktis, tuleb esimesel nädalal rakendada soorituse parandamiseks veel teisi, nt kehalisi ja venitusharjutusi, üldkehalist treeningut (k.a soojendus ja mahajahtumine), mida mängijad peaksid lõpuks suutma ilma juhendamiseta

sooritada (seda tuleb kontrollida). Treener peab kogu aeg mängijate innustamiseks, ergutamiseks, juhendamiseks, jälgimiseks jne kohal olema.

Hooajaks valmistumise etapis on kahtlemata tähtis, et mängitaks paar tõelist, liiga suure koormusega harjutusmängu, nt vanemate mängijatega võistkonna vastu. Seeläbi nõutakse veel vormist väljas mängijatelt liiga palju, neid ilmselgelt üle koormates.

Hiljem, ülesehitamise etapis, on soovitatav korraldada mäng, milles mängijad peavad käiku laskma kõik oma jõuvarud. Sellist mängu tuleb eelnevalt hoolikalt kavandada, pidades silmas kogu vormi tõstmise süsteemi. Jälgige, et töö- ja puhkeaeg oleksid tasakaalus!

## **5. Kontrollimine ja hindamine**

Hooajaks valmistumise etapis peab treener mängijaid hoolikalt jälgima ja kuulama. Treener peab tähele panema, kas üksikutelt mängijatelt ja kogu võistkonnalt saab nõuda suuremaid või väiksemaid pingutusi. Ta peab saadud teabe kohta koostama ajakohastatud aruandeid ning kasutama neid ka järgmisel hooajal.

## **2. näide**

### **Vastastele peale pressimine palli tagasisaamiseks (pressingu tegemine)**

#### **1. Lähteolukord**

Enamikes mängudes ei saa võistkond palli kaotamise korral hakkama vastastele peale pressimisega. Seega saadakse harva pall tagasi aktiivse kaitsega. Tavaliselt lastakse vastastel takistamata mängu üles ehitada ja pall saadakse tagasi alles omaenda karistusala läheduses, kui vastased on teinud vea.

## **2. Probleemi analüüs**

Suurem osa mängijatest ei tea, kuidas käib võistkonna aktiivne koostöö palli tagasisaamise nimel. Mõned mängijad jõuavad kohale liiga hilja, teised püüavad sobimatus kohas palli vahelt lõigata või teevad vigu, samal ajal kui ülejäänud lähevad palli jahtima liiga agressiivselt ning veel üks või kaks mängijat ei tunne ära õiget hetke. Lühidalt öeldes, võistkonna sooritus on selles osas puudulik.

## **3. Eesmärk**

Kasvatada mängijate arusaamist ja tunnetust, kuidas palli tagasisaamise nimel aktiivselt tegutseda. Võistkond peab palli tagasi saama varem ja oma väravast kaugemal.

## **4. Sisu ja ülesehitus**

Treener peab olema tuttav vormi tõstmise teooriaga. Mängijatele tuleb probleemi näidata väga intensiivselt (lähtudes ülekoormuse põhimõttest), et nad viibiksid probleemses olukorras (kui vastased mängu üles ehitavad) aina uuesti. Päris mängus esinev olukord muudetakse lihtsamaks, "kergemini" loetavamaks ja selgemaks.

Selleks tuleb mängijate arvu vähendada. Siis saavad mängijad "tunnetada", kes tegutseb valesti, kes ei suuda kiire tempoga kaasa minna, kas üksteise tegevusele aitaavad kaasa kõik või mitte jne. Kõik need vead tulevad sellisel juhul eriti selgelt esile.

Siinkohal tasub eelistada harjutust, kus 4 ründajat on vastamisi 3 kaitsjaga. Ründajad püüavad lüüa palli väravavahi kaitstavasse, õige suurusega väravasse.

Ründajad alustavad keskringi lähedusest, kusjuures mänguala on karistusala laiune. 3 kaitsjat püüavad palli pärast võidelda võimalikult varakult ja aktiivselt, kuid



unustamata kaitse põhiülesannet (= väravate löömise takistamist). 3 kaitsja ülesanne on ülimalt keeruline, sest nad peavad:

- olukordi lugema;
- langetama õigeid otsuseid;
- omavahel suhtlema;
- kuulama üksteise juhiseid;
- täitma oma ülesannet ka siis, kui on väga väsinud.

See tähendab, et pärast paari ründe- või kaitsetegevust on mängijatel vaja rohkesti aega enda kogumiseks. Sel ajal, kui mängijad teevad venitusi ja puhkavad (taastumise kiirendamiseks), võib treener anda üldiseid või isiklikke juhiseid. Tööaeg nende üksteisele sarnanevate väikeste kahepoolsete mängude puhul (5 v 4, 6 v 5 või 7 v 6 õige suurusega väljakul) peab olema suhteliselt lühike ja tegevuse intensiivsus võrreldav päris mängudega. Mängijate pingutused, motivatsioon ja keskendumine peavad olema täielikud.

Mängu eesmärk - pall tagasi saada ja sõõta näiteks ründajale - peab olema selge, sest ainult siis suudavad mängijad täiel määral pingutada ja keskenduda.

Antud probleemi lahendamiseks võib kasutada ka teisi harjutusi, nt joonemängu kõiki variante. Samuti võib 1 v 1 harjutusega tuua esile üksikmängijate individuaalsed puudused (tehnika ja intuitsiooni alal). 1 v 1 harjutuse puhul on üksikmängijate kehalistel võimetest keskne tähtsus. Seda harjutust ei tohi liiga pikaks venitada ja pärast sooritamist tuleb alati puhata.

## 5. Kontrollimine ja hindamine

Treeningutel omandatu tuleb võistluslikus olukorras läbi proovida. Treener peab olema kindel, et kõik saavad aru, mis on mängu sisu ehk eesmärk. Võistlusmängu ajal mängijaid juhendades peab treener neile pressingu kohta tagasisidet andma.

Treener peab mängijatele ütleva, kas nad asusid peale pressima õigel hetkel, kes teeb julgestust, kes jooksis liiga varakult peale ja miks täpselt nad peaksid end tagasi hoidma. Lühidalt öeldes, mängijate vorm peab paranema paari treeninguga.

**See tähendab, et nad peavad oskama oma ülesannet täita paremini ja tõhusamalt.**

## 12. peatükk

# Ülesanded ja funktsioonid

### Positsioonide süsteemid

Sageli räägitakse 4-3-3, 4-4-2 või 3-4-3 mänguskeemidest. Igal taktikalisel mängusüsteemil ja sellega seondaval positsioonide süsteemil on eelised ja puudused. Siinkohal on oluline, et iga mängija teaks konkreetsel positsioonil mängides oma ülesandeid.

Eeldusel, et kõik mängijad täidavad ülesandeid korralikult, lähtutakse taktikalise süsteemi valikul näiteks mängu tähtsusest (noortejalgpallis on kõige olulisem mängijate arendamine), ilmast, võistkonna kohast liiga edetabelis jms. Enamasti aga oleneb sobiv taktika ikkagi mängijate oskustest ja võimetest.

Kuidas mängijad valitud taktikat ellu viivad, sõltub nende mängust arusaamisest. Taktika juurutamiseks peab mängijatel olema piisavalt oskusi, intuitsiooni ja suhtlemisvõimet.

Taktika lähtepunktiks on võistkonna mänguskeem, s.t positsioonide süsteem, mis sõltub mängijate võimetest. Vahel võib treener muuta mänguskeemi vastavalt sellele, mida ta teab vastasvõistkonna taktikast. Noortejalgpallis seda kuigi tihti ei tehta.

Kõige parem positsioonide süsteem on järgmine: väravavaht, julgestav kaitsja, kolm kaitsjat, kolm keskväljamängijat (poolkaitsjat) ja kolm ründajat (4-3-3 või 3-4-3 sõltuvalt sellest, kas julgestav kaitsja mängib kolmest kaitsjast ees- või tagapool).

Treener peab tundma selle mänguskeemi ülesandeid ja funktsioone. Antud peatükk põhineb enamiku Hollandi klubivõistkondade mängustiilil. On tähtis, et iga mängija teab oma eesmärgi (mida temalt tema positsiooniga seoses oodatakse) ja nende saavutamise võimalusi võistkonnas. Samuti on oluline, et igaüks teab, millisteks liinideks võistkond jaguneb ja millised mängijad nendesse kuuluvad.

Tähelepanu tuleb pöörata järgmistele komponentidele:

- põhiline mänguskeem;
- eesmärkide kirjeldamine:
  - kogu võistkonna eesmärgid;
  - võistkonna eri liinide eesmärgid;
  - eri liinidesse kuuluvate positsioonide eesmärgid;
- põhimomentide eristamine:
  - a. kui meie valdame palli;
  - b. kui vastane valdab palli.

### Võistkonna taktika lähtub kahest kesksest põhimõttest:

**1. tulemusest - jalgpalli mängimise eesmärgiks on võit;**

**2. mängu nautimisest.**

Noorte mängustiili puhul on tähtis, kas nende lähenemine on konstruktiivne, ründav, edasipüüdlev. Kas nad tänu sellele ka võidavad, on iseasi. Alates 13. eluaastast saab kõige olulisemaks teguriks tulemus. Siis peavad mängijad õppima kogu võistkonna resultaati enda omast olulisemaks pidama (16-18-aastaselt).

See on võimalik ainult juhul, kui mängijad mõistavad nii individuaalseid kui kollektiivseid ülesandeid. Noortejalgpallis on mängijate arendamine meistrivõistluste võitmisest tähtsam. Seega erineb treeneri eesmärk (kuidas õpetada mängijaid võitma) mängijate omast, kes peavad põhi-eesmärgiks just edu meistrivõistlustel. Mängijatele esitatakse suuri nõudmisi. Päril mängus selgub, kas nad suudavad neid nõudmisi täita või mitte.

### **Päril mängus saadakse vastused järgmistele küsimustele:**

- 1. Kas eesmärk saavutati? (Kas võistkonna tulemus oli hea?)**
- 2. Kas mängija sai oma ülesannetest aru? (Kas ta luges mängu?)**
- 3. Kas mängija sai oma ülesannetega hästi hakkama? (Kas ta on võimekas?)**
- 4. Kas mängijad teevad koostööd edukalt, tegutsevad tasakaalustatult ja suhtlevad piisavalt?**

## **Üldine põhimõte**

Et võistkond suudaks valitud taktikat rakendada, peab treener seda aruteludel, treeningutel ja mängujärgsetel jutuajamistel piisavalt selgitama.

### **Pidevalt tuleb rõhutada järgmisi punkte:**

- mänguskeem, positsioonide süsteem, kes kus mängib;
- taktika (kuidas mängu üles ehitada, rünnata, kaitsta; kes teeb mida eri olukordades);
- eri positsioonidega seonduvad ülesanded ja kohustused (individuaalsed,

liiniga või kogu võistkonnaga seotud ülesanded ja kohustused);

- positsioonimäng peab alati olema kvaliteetne; kogu võistkond peab töötama kvaliteedi tõstmise ja lihvimise nimel (mängijad peavad mõistma positsioonimängu eesmärke);
- 1 v 1 võitlused tuleb võita;
- positsioonimängu edukas lõpuleviimine (kas tekitatakse värava löömise võimalusi keskelt ja/või läbi äärte?).

## **Põhiline mänguskeem, standardne struktuur**





*Ülesandeid tuleb arusaadavalt ning aina uuesti ja uuesti selgitada.*

## Kogu võistkond

### Meie valdame palli (mängu ülesehitamine/rünnak)

- Rõhuasetus on positsioonimängul, selle kvaliteedil ja rütmil.
- Põhieesmärgiks on palli saatmine ettepoole.
- Võistkonna mänguskeem on tähtis. Eriti olulised on mängijate kaugus üksteisest väljakul keskel ja äärtel (mitte liiga lähedal, mitte liiga kaugel).
- Positsioonimänguks tuleb täielikult keskenduda ja kogu aeg valvel olla (mängus tuleb osaleda nii palliga kui ilma).
- Tavategevusi sooritades tuleb püüelda täiuslikkusele: mängida halbade söötudeta, palli niisama kaotamata, ülearu jooksmata, õige tugevusega ja täpselt söötes jne.
- Paari värava löömise võimaluse tekitamiseks tuleb kõvasti pingutada (positsioonimängu abil).
- Kui vastastele peale surumise järel saadakse pall tagasi, ei tasu tegutseda kiirustades. Nüüd tuleb mängule teistmoodi keskenduda, s.t hoiduda liigsest agressiivsusest ja halbadest söötudest (tuleb ümber lülitada).
- Seejärel tsenderdage, jookske karistusala ringi, kaasake piisavalt mängijaid, ärge viivitage, otsige pealelöömise võimalusi.
- Kui vastased jõuavad oma värava juurde tagasi, tuleb mängu kannatlikumalt üles ehitada (ärge andke järele pika söödu tegemise kiusatusele, kui võimalused on kehvad).
- Otsige pidevalt võimalusi saata pall ettepoole; ärge söötke lõputult väljaku keskele (keskenduda tuleb väljaku viimasele kolmandikule).
- Palli valdaja ja eespool olevad mängijad peavad omavahel suhtlema.
- Rünnata tuleb läbi äärte.
- 3st ründajast tagapool asetsevad 6 mängijat (2, 3, 4, 5, 6, 8) peavad tekitama 3le ründajale võimalusi (tugimängijatena).



*Et osata mängijaid treenida, tuleb osata mängu lugeda.*

### **Vastane valdab palli (kaitse/vastaste poolt ülesehitatava mängu lõhkumine)**

- Eesmärk: pall võimalikult kiiresti ja oma väravast võimalikult kaugel tagasi saada. Selleks on vaja: head mängujoonist, mõistmist, intuitsiooni (mängust arusaamist) ja kõikide mängijate keskendumist.
1. Ründajad on vajalikud - äärepoolkait-  
sjad lähevad tahapoole ja suruvad vas-  
taseid küljejoone suunas.
    - Tuleb toetada vastastele pressingut  
tegevaid kaasmängijaid (6, 7 ja 8).
    - Tuleb sisse võtta õige positsioon  
(mõnikord sõltub kõik vaid paa-  
rist jardist).
  2. Tagumised mängijad peavad tuge pak-  
kuma; 3 kaitsjat + 1 julgestav kaitsja.
    - Palli valdajale tuleb lähedal olla ja  
teda ei tohi endast mööda lasta.
    - Ahelreaktsioon: üks mängija asub  
just õigel hetkel palli pärast võit-

lusse; kaasmängijad tulevad appi;  
neist kaks esimest võivad pallist  
napilt ilma jääda, kuid kolmas või  
neljas võivad selle kätte saada.

- Sundige vastaseid oma väravast  
võimalikult kaugemale.
  - Vastaste ülesehitatav mäng loob  
vasturünnaku võimalusi; vastased  
on ründepositsioonidel ja seepä-  
rast võib neid õigesti ajastatud  
vasturünnakuga üllatada.
  - 1 v 1 olukordi tuleb ära kasutada:  
pall tuleb tagasi saada, vastasel tu-  
leb edasisöötmise võimalused ära  
lõigata, ta tuleb meelitada löksu ja  
siis üle mängida.
- Kaitset tuleb teha oma väravast võima-  
likult kaugel.
  - Suluseisu tekitamise kohta tuleb oma-  
vahel kokkuleppele jõuda.
  - Olukorra hindamine enne keskjoont  
(keskringi läheduses).
  - Üldine põhimõte: iga mängija peab sis-  
se võtma positsiooni võimalikult kau-  
gel oma väravast ja keskendumis-  
nendele vastastele, kes ilma pallita tema  
tsooni sisenevad.
  - Tagasi võib minna keskringini/keskjoo-  
neni või püüda vastaste pealetung ot-  
sekohe peatada.
  - Kõik mängijad annavad panuse - kogu  
võistkond lülitub kiiresti ümber kaitse-  
le.
  - Palli pärast võitlusse asumiseks sobiv  
hetk on käes siis, kui vastane teeb pika  
söödu, eriti kui see ei ole täpne (lõiga-  
ke ära "põgenemisteed" palli vahetus  
läheduses).
  - Palli tagasi saamiseks vajalike tegevus-  
te järjekord:
  - rutiinsed tegevused (positsiooni võtmi-  
ne, ruumi vähendamine, tahapoole lii-  
kumine);
  - keskväljamängijate (poolkaitsjate) ja  
kaitsjate tehtav pressing (kiirendami-  
ne, ruumi vähendamine);



*Me saime sellega hakkama!*

- palli pärast võitlusse asumine;
- palli tagaajamine;
- palli tagasi saamine.
- Palli pärast võideldes ja seda taga ajades ei tasu alati joosta tippkiirusel. Tuleb oodata õiget hetke ja siis anda endast kõik. Samuti tuleb iseseisvalt tegetseta, kui tekib võimalus vastase surumiseks raskesse positsiooni (nt nõrgemale äärele või kehvemate mängijate suunas).

## Eri liinide ülesanded

	1			
Kaitseliin	3			
	2	4	5	

### Meie valdame palli (mängu ülesehitamine/rünnak)

- Ärge kaotage palli niisama.
- Palli tuleb kiiresti liigutada, ääre vahe-

tamine peab käima ruttu.

- Mängu ülesehitamise ajal tuleb hoiduda vigadest.
- Hea positsioonimäng, olemasolevat ruumi tuleb kasutada parimal viisil (arvestades ka vastasvõistkonna ründajatega).
- Alati peab eesmärgiks olema ühele või mitmele kaasmängijale vaba ruumi tekitamine.
- Suhelge omavahel, juhendage üksteist.

	7	
Poolkaitseliin	6	8

- Oma tsoonis tuleb palli kontrollida, ärge liikuge ettepoole liiga vara, järgige mänguskeemi.
- Ärge kaotage palli niisama, ärge jookse palliga niisama.
- Pakkuge 3le ründajale tuge.

## Ründeliin 9 11

### 10

- 3 ründajat.
- Kasutage optimaalset mänguskeemi (tekitage võimalikult palju ruumi).
- Keskründaja (10) ei tohi pikkade söötude kättesaamiseks liiga vara liikuma hakata.
- Antud taktikalise süsteemi korral on nende 3 ründaja individuaalsed oskused väga olulised. Nende oskused on suur jõud, millega kaasneb ka teatud risk.
- Tsenderduse korral peaksid 4 mängijat liikuma karistuslasse (s.t kui 11 tsenderdab -> 10, 9, 7 ja 6 jooksevad karistuslasse).
- Mängu ülesehitajad peavad omavahel aktiivselt suhtlema. Ülesehitamist tuleb "lugeda", pikkadeks söötudeks tuleb valmistuda ja söötude vastuvõtmiseks tuleb luua võimalikult soodsad tingimused.

## Vastane valdab palli (Kaitsetöö ja vastaste poolt ülesehitatava mängu lõhkumine)

### Kaitseliin 1 3

#### 2 4 5

- Suhtlemine ja juhiste andmine selle kohta, mida on näha (palli saamine, ääre vahetamine, suluseis jne).
- Mida lähemale väravale ollakse, seda tihedamat katet peavad 2, 4 ja 5 tegema.
- Tuleb hoolitseda, et julgestav kaitsja (3) ei satuks 1 v 1 olukordadesse -> selle eest vastutavad teised kaitsjad ja keskväljamängijad (poolkaitsjad).

- Kaitsta tuleb mõistlikult - ärge andke vastastele vabalööke tegemise võimalusi.
- "Kogunege" oskuslikult vastase ümber, ilma vabalööke loovutamata.

## Poolkaitseliin 7

### 6 8

- Kaks küljejoonte läheduses tegutsevat keskväljamängijat (6 ja 8) kontrollivad mängu; nad ei tohiks liikuda liiga ette ega joosta oma äärepoolkaitsjatest kaugemale.
- Kaitsta tuleb targalt ja mõistlikult, rumalate vigadeta; tasakaalukalt.
- Kui üks kolmest poolkaitsjast ei kata vastast tihedalt, tekitab see probleeme. Sellisel juhul võib vastane minema pääseda.
- Ärge laske vastast endast liiga kergelt mööda, suruge vastasele peale.
- Kasutage keha.
- Ärge jookske vastasele peale, vaid püüdke hoida vastast enda ees.
- Tehke ründajatega koostööd (liinid peavad üksteisest õigel kaugusel olema). Katke vastast oma tsoonis; kuni ta on teie tsoonis, liikuge temaga koos.
- Surumine (= julgestamine või ruumi vähendamine sellel äärel, kus pall on). Küljejoonte läheduses tegutsevad keskväljamängijad (6 ja 8) suruvad peale, kui vastasvõistkond ehitab mängu üles või asub rünnakule teise ääre kaudu.

## Ründeliin 9 11

### 10

- Kui vastasvõistkond ehitab mängu üles, tuleb liikuda tagasi keskjoone lähedusse.

- Olge kontaktis, püüdke leida head positsioonid (liikuge selle ääre suunas, kus pall on).
- Lõigake vastastelt mängu ehitamise võimalused ja takistage pikkade ette-söötude tegemist.
- Valige palli tagaajamiseks õige hetk.
- 3 ründajat (9, 10 ja 11) peavad katma vastaste 4 kaitsjat.

Positsioonile vastavad individuaalsed ülesanded

Meie valdame palli (mängu ülesehitamine/rünnak)

### 1 väravavaht

- Positsioonimängus osalemine.
- Palli uuesti korralikult mängu panemine söötes, visates, lüües või väravaesist lahtilööki tehes.
- Võistkonnakaaslastega suhtlemine.

### 1 julgestav kaitsja

- Olukorra kontrollimine
- Ääre vahetamine; palli ette saatmine ja igal võimalikul juhul ettepoole liikumine.
- Söödumängu suunamine.

### 3 kaitsjat (vasak-, parem- ja keskkaitsja)

- Kui meie valdame palli, tuleb mängu ülesehitamise lihtsustamiseks liikuda ettepoole (see on tähtis positsioonimängu puhul) - meelitada ründajad eemale, tekitada vaba ruumi.

### 2 keskvälja kontrollivat poolkaitsjat (vasak ja parem)

- Hea positsioonimäng, eelkõige äärepoolkaitsjate, kaitsjate ja julgestava kaitsjaga.
- Kui rünnakut arendatakse teist äärt

mööda, tuleb viimasel hetkel liikuda karistusallas (peaga mäng).

- Mäng tuleb keskelt viia äärtele ja vastupidi; keskele ei tohi teha riskantseid sööte.
- Palliga ei tasu liiga palju joosta (sest siis minnakse positsioonilt ära + palli kaotamise oht).
- Äärepoolkaitsjast ei tasu liiga tihti kaugemale joosta ja tema ruumi seeläbi vähendada.

### 1 keskpoolkaitsja

- Keskründaja toetamine.
- Ära liigu liiga kaugemale ette (arvesta seljataha jääva ruumiga + vaheta äärt/saada pall edasi vasakule või paremale äärele).
- Hea positsioonimäng rünnaku ülesehitamisel.
- Pealelöömiseks sobivasse kohta liikumine.
- Väravate löömine.

### 2 äärepoolkaitsjat (vasak ja parem)

- Teiselt äärelt tulevatele söötudele vastu liikumine (peaga mängimine) -> ära tegutse ainult äärel -> liikumine sissepoole.
- Tsenderduste tulemus on tähtis, pall peab jõudma väravaesisele alale.
- Hea suhtlemine, eelkõige just rünnaku lõpus enne tsenderdamist.
- Väravate löömine.

### 1 keskründaja

- Väravate löömine.
- Pealelöömiseks sobivasse kohta liikumine.
- Kõvasti töötamine, et leida positsioon, kust saab pikki sööte vastu võtta.
- Mängu ülesehitamise "lugemine".



## Vastane valdab palli (Kaitsetööja vastaste poolt ülesehitatava mängu lõhkumine)

### 1 väravavaht

- Väravasse löömise takistamine.
- Pidev liikumine, keskendumine.
- Olukorra "lugemine".
- Kui vastased teevad pika ettesöödu, tuleb liikuda väravajoonest eemale (julgestava kaitsja roll/ruumi vähendamine).
- Kaitseliini tegevuse korraldamine.

### 1 julgestav kaitsja

- Väravasse löömise takistamine.
- Olukorra kontrollimine/mängu lugemine -> "vaba" rolli kasutamine.
- Julgestamine.
- Ruumi vähendamine just siis, kui vastased teevad pika ettesöödu (selle hetke ära tundmine vastaste ülesehitatava mängu käigus).

### 3 kaitsjat (vasak-, parem- ja keskkaitaja)

- Väravasse löömise takistamine.
- Mida lähemal väravale, seda tihedamat katet tuleb teha.
- Suluseisu tekkimisega arvestamine (ärge jääge liiga taha).
- Vastaste ja oma värava vahelise ala katmine.
- Surumine/julgestamine.
- Tähelepanu säilitamine 1 v 1 olukordades; ärge olge lihtsalt agressiivsed, vaid kasutage oma tehnilisi oskusi; ärge jookske vastasele peale, vaid püüdke hoida teda enda ees, ärge andke vastastele vabalöökide võimalusi.
- Tähtis on olla agressiivne, aga mitte sellisel määral, et vastased saaksid vabalöökide võimalusi.

### 1 keskpoolskaitsja

- Keskvälja kontrollimine, olukorra tasakaalustamine, ei tasu liikuda liiga kaugele ette.

- Iga ilmuva katmata vastasega tegelemine.

### 2 keskvälja kontrollivad poolkaitsjad (vasak ja parem)

- Kaitsele keskendunud lähenemine, oma tsoonis korralikult mängimine, vastase ruumi vähendamine (ettesöödu takistamine).
- Toetav roll.
- Palli peale surumisel teistega liitumine, vastasele ei tohi anda põgenemisvõimalust.

### 2 äärepoolskaitsjad

- Ei vastuta mitte ainult kindlate vastaste eest (äärekaitsjad), vaid peavad kaitsma ka keskvälja, suruma sissepoole ja järgi minema ettepoole liikuvale kindlale vastasele.
- Vastasel (äärekaitsjal) äärt mööda mängu ülesehitamises osalemise takistamine, pika ettesöödu takistamine.
- Sissepoole surumine, kui vastasvõistkond ehitab mängu üles äärt mööda või läbi keskvälja.
- Kui teised mängijad on kindlast vastasest ohtlikumad, tuleb nendele keskenduda, näiteks kui keskründaja jääb oma värava lähedusse ja vastaste keskkaitaja liigub ettepoole.
- Tsenderduste vahelt löikamine.

### 1 tipuründaja

- Oma kahe äärepoolskaitsjaga tihedat koostööd tehes vastaste ülesehitatava mängu lõhkumine, vastaste takistamine palli välja mängimisel.
- Palli pärast võitluse asumiseks õige hetke valimine.
- Palli ei tasu ükski liiga palju taga ajada.
- Vastase hoidmine enda ees, et äärepoolskaitsjatel oleks piisavalt lähene-misaega, kui vajatakse abi.

Iga mängija on mängu kaasatud, kõigil on oma ülesanne täita.

## 13. peatükk

# Noorjalgpallurite roll jalgpalliklubides

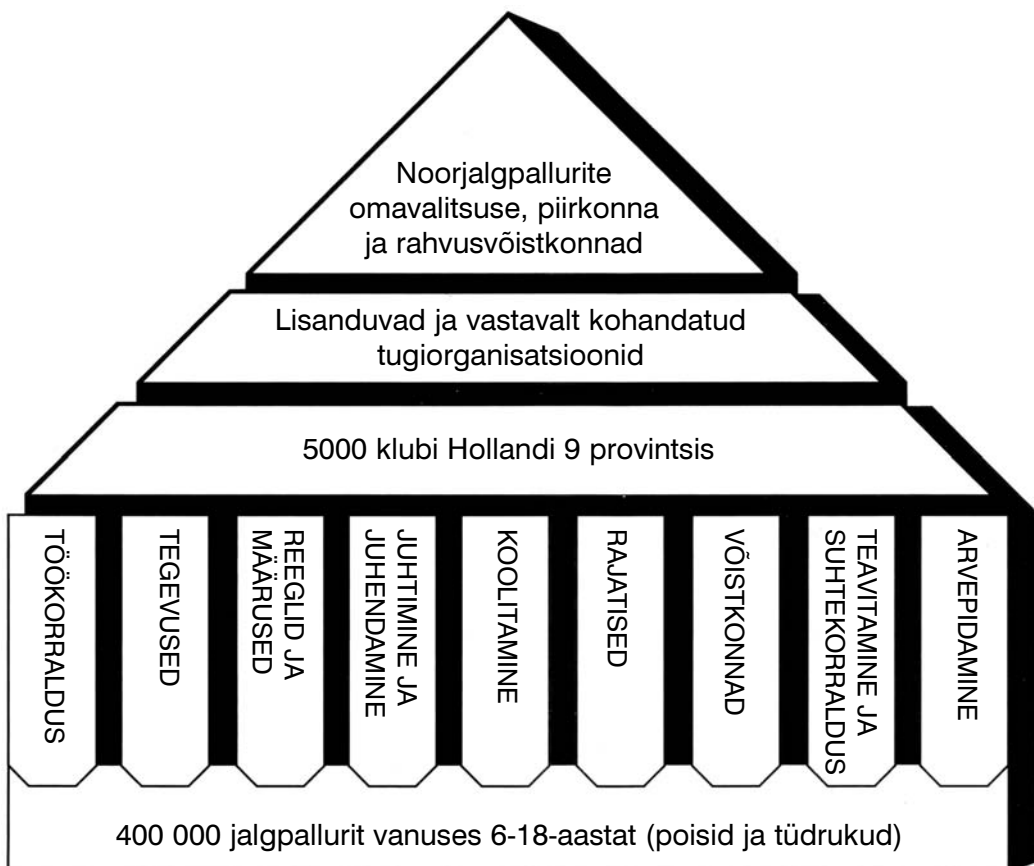
**Selles peatükis käsitleme noorte rolli jalgpalliklubides.**

### Noortejalgpalli alused

Praegu mängib Hollandis jalgpalli ligikaudu 400 000 poissi ja tüdrukut vanuses 6-18-aastat. Allpool toodud püramiid näitlikustab Hollandi noortejalgpalli ülesehitust. Siinkohal esitame ka küsimuste nimekirja, mida klubi töötajad saavad kasutada noortejalgpalliga seonduvate aspektide analüüsimiseks.

### A. Töökorraldus

- Kas iga vanuserühmaga tegeletakse eraldi?
- Kas mängijad saavad oma asjade korraldamises kaasa rääkida ja kas neile määratakse eraldi kohustusi?
- Kas klubil on oma noortepoliitika?



## B. Tegevused

- Kui tihti on noortel treeningud ja kui sageli nad mängivad?
- Milline on treenimise/juhendamise kvaliteet?
- Milliseid tegevusi mängijatele veel pakutakse (lisaks treeningutele ja mängudele)?
- Kas mängijad võivad klubi ruume ja varustust vabalt kasutada, nt "tänavajalgpalli" mängimiseks?
- Milliseid meetmeid rakendatakse noortesektsiooni toetamiseks ja jätkusuutlikkuse tagamiseks?

## C. Reeglid ja määrused

- Kas mängureegleid kohandatakse eri vanuserühmadele sobivalt?
- Kas reegleid üldse järgitakse?
- Kas tehakse erandeid? Kas klubi ja erinevad jalgpalli juhtorganisatsioonid kasutavad reeglite muutmise võimalust edukalt?
- Kas enne reeglite ja määruste muutmist küsitakse noorte arvamust?
- Kas sponsorlepingute sõlmimisel arvestatakse noorte huvidega?

## D. Juhtimine ja juhendamine

- Kas kõikide tegevuste puhul juhendatakse mängijaid piisavalt?
- Kas juhendajate kvalifikatsioon on kohane?
- Kas mängijaid innustatakse oma panust andma?

## E. Koolitamine

- Kas klubis teatakse, millistel kursustel on võimalik osaleda ja kas olemasolevaid võimalusi kasutatakse ära (kursused kohtunikele, treeneritele jne)?
- Kas klubi ise korraldab kursusi?



*Noorjalgpallurid vajavad teistsuguseid reegleid!*

- Kas mängijad on nendesse kursustesse kaasatud?
- Kas klubil on koolitusfond? Kas klubi võib leida sellele sponsori?

## F. Rajatised

- Kas klubi rajatised, mida kasutatakse treenimiseks/mängimiseks, on noorte vajadustele vastavalt kohandatud (väljaku ja väravate suurus, riidenagide kõrgus, dušid, kuulutustetahvel jne)?
- Kas noored saavad kasutada sobivaid

- palle ja varustust?
- Kas klubi ruumid on noortele kohased või on praktiliselt tegu baariga?
- Kas poistele ja tüdrukutele on eraldi ruumid?
- Kas mängijad saavad treeningrajatise aastaringiselt kasutada?
- Kas klubil on oma spordisaal?

## G. Võistkonnaliikmete valimine ja skautimine

- Millist protseduuri klubis kasutatakse noorjalgpallurite valimiseks?
- Kui vanalt mängijate jalgpallialast sooritust esimest korda hinnatakse?
- Milliseid hindamiskriteeriume kasutatakse (tehnika, intuitsioon, suhtlemine)?
- Kas neid mängijaid, keda ei võeta oma vanuserühma esimesse võistkonda, ikkagi korralikult treenitakse?
- Millist tuge pakutakse mängijatele, kes on esimesest võistkonnast välja langedud?
- Millist tuge pakutakse esindusvõistkondadele?

## H. Teavitamine, suhtekorraldus ja info avaldamine

- Kas liikmete teavitamiseks klubi tegevustest antakse välja infolehte? Kas infoleht on kirjutatud nii, et ka noored saavad seda kergesti lugeda?
- Kas uutele liikmetele tutvustatakse klubi stiili korralikult?
- Kas mängijad saavad klubi ajakirjas kirjutada oma mõtetest, soovidest, muudest ja ettepanekutest?

## I. Arvepidamine

- Kas klubi kulutused on läbipaistvad?
- Milleks kasutatakse mängijate sisse-makseid? Kas selle kohta on olemas tõendid?

- Kas noortesektsioonil on oma eelarve?
- Kas mängijatega tegelevad kvalifitseeritud töötajad (treenerid, juhendajad jne)?
- Kas klubi rahalised vahendid jaotatakse eri sektsioonide vahel (seeniorid, juuniorid, algajad) võrdselt, s.t kas kulutuste tegemisel töötajatele, treeningutele, varustusele jms lähtutakse võrdse kohtlemise põhimõttest?

## J. Muud klubi tegevused

- Kui palju mängitakse jalgpalli väljas ja siseruumides?
- Kas meelt lahutavad ja tulemuskesksed jalgpallitegevused on tasakaalustatud?
- Kas korraldatakse ka muid tegevusi, nt osaletakse rahvusvahelistel turniiridel, treeninglaagrites jne?
- Kas klubi avaldab oma liikmete arvu, sponsortehingute jms andmeid?
- Kas tippmängijatele pakutakse lisatuge näiteks hariduse jms vallas?

## Püramiidi tipp

Püramiidi tippu kuuluvad klubide esimesed võistkonnad (alla 13-aastaste kuni alla 18-aastaste võistkonnad). Mõned nende mängijatest saavad edaspidi esindusvõistkondade, omavalitsuse, piirkonna või isegi rahvusvõistkondade liikmeks. Jooniselt on näha, et tipuosa tugevus sõltub sellest, kui püsiv on püramiidi alus.

Kui klubis hoolitsetakse kindla aluspõhja eest, on tõenäolisem, et liikmed võetakse esindusvõistkondadesse ja et klubist käib läbi rohkesti andekaid noorjalgpallureid. Kui klubis tahetakse hakata ajama head noortepoliitikat, võib alustada just eelpool toodud küsimustele vastamisest.

See tähendab, et tuleb langetada otsuseid. Igal otsusel on rahalised tagajärjed, s.t treenerite palkade jms suhtes.

## Vähemuste esindajad

Siinkohal ei hakka me vähemuste teemat üksikasjalikult käsitlema. Kuid mainimata ei saa jätta asjaolu, et jalgpallimaailmas on vähemuste lõimimisega väga edukalt toime tulnud. Ilmselge kõigil tasemetel.

Hollandis mängivad jalgpalli äärmiselt mitmekülgse kultuurilise ja etnilise taustaga noored. Eduka lõimumise parimaks tõendiks on Hollandi rahvusmeeskonna koosseis.

Jalgpalli eesmärgiks on mängu ühine nautimine ja üksteisega võistlemine. Selle eesmärgi saavutamisel ei oma mingit tähtsust nahavärv, kultuuriline taust, usk, sugu ega eelistused.

Hollandi Jalgpalliliit käsitleb jalgpalli spordialana. Iga spordiorganisatsioon, antud juhul siis jalgpalliliit, peab hoolitsema selle eest, et:

- a. spordiga tegeletak;
- b. sporti õpitaks;
- c. sport oleks nauditav.

Jalgpall ühendab inimesi.

Nagu ühiskonna teistes valdkondades: **me ei tegele probleemide, vaid inimestega.**

## Värbamine

Uusi mängijaid saab värvata 6-16-aastaste poiste ja tüdrukute seast, kes ei ole veel kindla spordiala kasuks otsustanud.

Lisaks võib mõni klubi keskenduda puuetega noortele või vähemustele. Jalgpalli tutvustavaid üritusi võidakse korraldada koostöös kohalike koolide õpetajatega.

## Näide

Üks Hollandi omavalitsus korraldab igal kevadel turniiri 6 kohaliku algkooli õpilastele.

Võistlus kestab 2 päeva. Eri vanuserühmade 7-liikmelised segavõistkonnad mängivad õige suurusega väljakust poole väiksemal alal.

Lisaks katsutakse jõudu penaltite löömisel ja muude oskuste demonstreerimises jms. Kui 1985. aastal turniiri esimest korda korraldati, osales sellel 300 mängijat, sealhulgas 100 tüdrukut.

Osalejate arv on iga aastaga kasvanud. Praeguste hinnangute kohaselt osaleb turniiril 35% kõikidest õpilastest. Selliste ürituste puhul on tegemist suhteliselt suure osalusprotsendiga.

### Eduka ürituse korraldamise eeltingimused

- Põhjalik valmistumine.
- Töörühma moodustamine, kusjuures igal liikmel on kindlad kohustused.
- Kava koostamine ja selle järgimine.
- Eelnevalt nõu pidamine (kuupäevade kokkuleppimine) koolidirektoriga.
- Teiste spordiklubidega koostöö kaalumine.
- Ürituse toimumise päeval peab kõik olema korraldatud täiuslikult.
- Arvestamine eri teguritega (lapsevanemad, õpetajad, kohvik, halb ilm jne).
- Üritusele järgnevate tegevuste kavandamine.
- Hindamise läbiviimine ürituse järel, et analüüsida, mida järgmisel korral saaks veelgi paremini teha.

Kas need tegevused toovad klubidesse uusi liikmeid? Vastus on "jah", kuid tingimusel, et järgnevalt asjaga edasi tegeletakse, nt pakutakse mängijatele võimalust osaleda klubi treeningutel.

## Klubipoliitika on noortepoliitika

Viimastel aastatel on Hollandi Jalgpalliliidu töötajad noortejalgpalli edendamise nimel kõvasti pingutanud.

Siinne raamat kuulub selle töö viljade hulka. Me arvame, et igaüks, kes tunneb vastutust jalgpalli arengu ees, peaks noortejalgpalli edendamisele kaasa aitama. "Tulevik kuulub noortele" - tegu on küll klii□eega, kuid tõesega.

## Noortetöö koordinaator

Eeltoodud mõtete tutvustamiseks klubidele oleme käivitanud mitu algatust.

Ilmselt oli Hollandi Jalgpalliliidu ja klubide suhtluses liiga palju vaheastmeid ja -lülisid. Mida rohkem vahendajaid, seda suurem tõenäosus, et mõni neist ei toimi. Tulemuseks saadi olukord, kus tähtis teave ei jõudnud sageli klubi innukate (ja vabatahtlike) noortega töötajateni.

Me kõik tahame, et noorjalgpallurite karjäär oleks edukas. Just sellepärast hakati Hollandi Jalgpalliliidus propageerima ideed, et klubid määraksid ametisse treeneritöö koordinaatorid. Tegu ei ole millegi uuenduslikuga, vaid lihtsalt vajaliku sammuga igale klubile, kes mõistab noorjalgpallurite tähtsust.

Treeneritöö koordinaator on vajalik mitte ainult suhtlemise vaheastmete vähendamiseks. Lisaks mängib ta olulist rolli noortejalgpalli huvide esindamisel klubi sees. Ta vastutab kõikide tehniliste

küsimuste eest, alates sellest, milliseid palle ja 4 v 4 mängu kasutatakse, kuni noortetreenerite koolitamise jätkusuutlikkuse tagamise ja võistkondade mänezeride infoõhtute korraldamiseni.

Ta vahendab mängijatega seotud teemasid (noorte juhtimine, noortetöötajad ja -treenerid, lapsevanemad) klubi juhatusele. Samuti tegeleb koordinaator klubi ja välismaailma kontaktidega.

Selliste kontaktide osalisteks on Hollandi Jalgpalliliidus täiskohaga töötavad treenerid, teised klubid (turniirid, koostöö jne) ja koolid (koolijalgpall, reklaamiüritused jne). Lühidalt öeldes on ilmselge, et noortetöö koordinaator peab tundma tehnilist tausta, et saavutada oma eesmärgi - parandada noorjalgpallurite klubisiseseid õpitingimusi. Viimastel aastatel on klubide sidemed märkimisväärselt parenenud tänu juhendamisalastele ja piirkondlikele seminaridele, noortetreenerite kursustele ja sihtotstarbelistele seminari-  
dele (näiteks tüdrukute ja naiste jalgpall). Hollandi Jalgpalliliidu eesmärgiks on klubide sidemete tõõsserakendamine. Selle-



*Noored jälgivad ka alla 18-aastaste võistkonna edusamme.*

ga saab kõige edukamalt hakkama just noortetöö koordinaator, kes on juba tuttav nii klubi kui ka Hollandi Jalgpalliliidu tegevusega. Noortetöö koordinaatori ülesanded ei ole kahtlemata kergete killast.

## Treeneritöö koordinaatori iseloomustus

Koordinaator hoolitseb jalgpallurite ja Hollandi Jalgpalliliidu heade suhete eest, jalgpalli edendamiseks vajalik teave peab jõudma sihtmärkide, s.t mängijateni.

### Koordinaatori kohustused on järgmised:

- Hollandi Jalgpalliliidu noorjalgpallurite valimisprotseduuride järgimine;
- 4 v 4 turniiride korraldamine;
- jalgpallilaagrite/jalgpallipäevade korraldamine;
- noortetreenerite, võistkondade mäenedzeride, vabatahtlike ja kohtunike kaasamine spetsiaalsetele koolituskursustele;
- Hollandi Jalgpalliliidu ja klubi reklaammaterjalide levitamine;
- teemaõhtute korraldamine mängijatele, võimalusel koostöös Hollandi Jalgpalliliiduga;
- teabe edastamine Hollandi Jalgpalliliidult noortejalgpalli kohta asjasse puutuvatele osapooltele;
- tüdrukute jalgpalli edendamine.

Kasu on sellest, kui treeneritöö koordinaator on ise olnud mängija ja omab treeneri kvalifikatsiooni.

Treeneritöö koordinaatori ametikoha tähtsus on võrreldav treeneritöö juhi omaga. Paljud klubid on valmis koordinaatorile palka maksma, sest nüüdseks on neile selle sisu mõistetavaks saanud. Hinnatakse mitte üksnes sellele tööle kuluvat ajamahtu, vaid ka kvaliteeti.

## Aus mäng.

### Käes on aeg... kvaliteetse jalgpalli mängimiseks.

Kahes mängus võib kohata täiesti erinevat jalgpalli. Ühe mängu pealtvaatajad võivad olla nagu tulistel sütel tänu kõitvale ründemängule, põnevusele, nauditavusele, pingutustele ja, mis ei ole sugugi tähtsusetu, kahe võistkonna vahelisele lugupidamisele. Teises mängus aga võib mõlema võistkonna ülimald eesmärgiks olla kaotuse vältimine, mis tähendab, et nad ei võta riske ja on õnnelikud ka 0:0 tulemuse üle. Selliste näidete puhul ei ole raske otsustada, kummas mängitakse paremat jalgpalli. Samas on teistel juhtudel raskem otsustada, kumb mäng oli parem. Parema võistkond ei tarvitse alati võita, sest jalgpalli tulemused pole sugugi kergesti ennustatavad.

**Alati värava löömise  
nimel pingutaminetähendab  
seda, et tuleb**



**MÄNGIDA AUSALT**

## Kuidas jalgpalli kõitvalt mängida?

Kas selline mäng on kõitev, milles ühe võistkonna eesmärgiks on põhjalik kaitse ja kiire vasturünnaku võimaluste ootamine?

Kas jalgpall on hea siis, kui mängijad teevad palju põnevaid kombinatsioone ja läbijookse, kuigi kogu säravat mängu ei krooni ükski värav? Isegi hea mäng võib olla lõppkokkuvõttes igav, kui ei teki üldse värava löömise võimalusi. Üks spordiajakirjanik kirjutas 1960. aastatel pärast Brasiilia rahvusmeeskonna mängu nägemist, et jalgpall "langes omaenda ilu ohvriks".

Jalgpalli kvaliteeti saab mõõta mitut moodi, mis on täiesti normaalne. Arvamuste lahknemine aitab jalgpalli arengule kaasa eeldusel, et seisukohti väljendatakse arusaadavalt. Selgepiirilistest arvamustest lähtuvalt saab jõuda kokkuleppele.

Mängu kvaliteeti (= kuivõrd ausalt mängitakse) analüüsides tuleb arvestada kontekstiga, s.t võitmise ja kaotamisega. Selline analüüs hõlmab tulemuse saavutamise protsessi hindamist. Mida paremini jalgpalli mängitakse (mängu algsele eesmärgile vastavalt), seda enam rakendatakse positiivse tulemuse saavutamisel kaitsevahendeid.

Sellega tuleb erinevate käsitluste puhul arvestada. Iga käsitluse eesmärgiks on võistkonna tugevate külgede (mängijate oskuste) ära kasutamine ja nõrkade külgede varjamine võidu nimel. Analüüsida aga ei tule üldisi tegureid, mis mängijate sooritusega seostuvad vähesel määral või üldse mitte.

Näiteks võib öelda, et mängijad olid vastaste suhtes liiga aupaklikud või pöörasid

liigset tähelepanu nende heaolule. Kohasem oleks aga käsitlemine, kuidas võistkond sai hakkama mängu algse eesmärgi järgimisega: milline oli ründevalmidus, kas pall saadi tagasi reeglitest kinni pidades ja kuidas suudeti palli tagasisaamisel ümber lülituda uuesti mängu ülesehitamisele.

Vea tegemisel määratakse vastastele vabalööki ning see ei aita mingilgi viisil kaasa püstitatud eesmärgi saavutamisele. Enne mängu ülesehitamist, ründamist ja väravasse löömist tuleb ju palli vallata! Ja mängijad on sellest vägagi teadlikud.

Samuti on tähtis, et mängijad mõistaksid, miks vea tegemine ei ole hea mõte mängu eesmärki - võitmist - silmas pidades.

## Võistkonna moodustamine

Mängijate valimine tekitab sageli raskusi, eriti kui hindamiskriteeriumid ei ole selgelt määratletud. Järgmised märkused on treeneritele, et mängijate valimist lihtsaks muuta.

## Milleks üldse mängijaid valida?

Eri võistkondadesse sobivate mängijate valimise eesmärgiks on nende oskustele vastavate arenguvõimaluste loomine.

Paremad mängijad peaksid mängima koos. Kõik mängijad pannakse tõeliselt proovile ainult siis, kui tasemel mängimine nõuab neilt suuri pingutusi. See innustab sooritust parandama.

Kui mängu tase on liiga madal, võib mõnel mängijal hakata igav. Kui keegi satub liiga suurte oskustega mängijate sekka, avaldatakse talle niivõrd survet, et ei teki arenguvõimalusi.



Mõlemal juhul ei õpi teistest erinev mängija midagi. Halvemal juhul võib see isegi tema arengut pidurdada.

- Kui mängija on liiga madalal tasemel: ta muutub laisaks, liigutab palli loiult, lülitub kaitsele rünnakule ja rünnakult kaitsele ümber aeglaselt, ei mängi kindlas suunas, ei viitsi mängu lugeda jne.
- Kui mängija on liiga kõrgel tasemel: ta jookseb kogu aeg vastaste järel, püüab sööte pidevalt (valel ajal) vahelt löigata, kisub vastast särgist jne ning ei lahenda probleeme mängu eesmärkidest lähtuvalt.

See on omakorda seotud mängu nauditavusega. Nagu juba mainitud, tekib mängijatel motivatsioon õppida vaid siis, kui nad jalgpalli naudivad. Seepärast peabki iga mängija puhul arvestama tema oskuste tasemega.

Parimad mängijad peavad mängima koos alates sellest vanusest, kui mängust saadav nauding seondub võitmise ja eduga.

See juhtub enamasti 10-12-aastaselt. Kui klubis hakatakse mängijaid nooremalt eri võistkondadesse jagama, s.t klubi, lapsevanemate või treenerite (mitte mängijate endi) huvidest lähtuvalt, võib see halvasti mõjuda nii valitute kui väljajäetute mängustile. Liiga noored mängijad ei ole selliseks asjaks veel valmis.

Siinkohal tuleb märkida, et Hollandis võivad klubid väljakule saata segavõistkondi kuni 14-aastaste poiste ja tüdrukutega ning et 15-16-aastaste puhul on segavõistkonnad lubatud eriloo olemasolul.

Ülaltoodud kaalutlused kehtivad ka tüdrukute suhtes. Sageli juhtub, et näiteks mõni 14-aastane tüdruk viiakse üle naiste

võistkonda, kuna ta on väga andekas või temast loodetakse võistkonnale "kasu". Ka see võib kahjustada nii noore mängija arengut. Andekate noorte individuaalset arengut tuleb pidada klubi huvidest olulisemaks. Antud näite puhul sobiks sellele tüdrukule kõige paremini, kui ta jäetaks oma vanuserühma võistkonda.

## **Skautimine: mida tuleb silmas pidada?**

Klubisisesele skautimisele (mängijate edusammude jälgimisele, eesmärgiga lülitada nad klubi eri vanuserühmade esimestesse võistkondadesse) tuleb läheneda tõsiselt ja ettevaatlikult. Mängijate endi jaoks on võimalus mängida klubi võistkonnas väga tähtis, selle poole püüeldakse.

## **Hoolikal skautimisel tuleb arvestada järgmiste küsimustega:**

- milliseid kriteeriume kasutatakse andeka mängija hindamiseks?
- millise vanuserühma mängijaid otsitakse?
- millist ajavahemikku peetakse silmas (kõik kategooriad või mõni kindel vanuserühm)?

Skautijatega tuleb läbi arutada järgmised teemad:

- klubi võistkonna moodustamise põhimõtete eesmärk ja juurutamine (tegu on olulise vahendiga, millega saab noorjalgpallurite arengut edendada);
- (vanuselised) kriteeriumid, millest andekate noorjalgpallurite skautimisel lähtutakse;
- liigavõistluste roll ja funktsioon noorjalgpallurite jaoks.

## Väljavalitud mängijatest koosnevate võistkondade eesmärgid

Kõik teavad, et 10-aastaselt mängijalt ei saa oodata samu tulemusi kui alla 16-aastaste võistkonna mängijalt. Küsimus on selles, mida saab ja mida ei saa noortelt mängijatelt oodata.

Kõige noorematest mängijatest (10-12-aastastest) võistkondade eesmärgid puudutavad pigem jalgpalliks vajalike põhi- oskuste (tehniliste oskuste, intuitsiooni, nägemise) arendamist koos teiste, sellele vanuserühmale eriomaste annetega. Vanemate võistkondade eesmärgiks on aga ühiste tehniliste ja taktikaliste oskuste ning muude võimete arendamine mängu võitmise nimel.

## Intellekt ja jalgpall

Kui rääkida andekatest jalgpalluritest, tasub huvitava teemaarendusena puudutada ka noorjalgpallurite intellektuaalseid võimeid. Kumb on tähtsam, kas mängija üldine intellekt (IQ) või tema kehalised omadused ja oskused, millel on jalgpallis keskne roll?

Samuti võib arutada, milline roll on mängija vaatlusoskustel (kas ta saab asjadest kiiresti aru, kas ta oskab olulise esile tuua, kas ta tunneb jalgpalliolukorrad kiiresti ära, kas ta oskab kaasmängijate kavatsusi lugeda) ja sellel, kuidas mängija nähtut ära tunneb ja tõlgendab.

Vaatlemine ja äratundmine on jalgpalli mängimise mootoriks. Jooksurajal on



*Iga jalgpalluri ambitsiooniks on mängimine professionaalses võistkonnas.*

asjad teisti, sest seal on näiteks stardipauk otsustava tähtsusega. Noorjalgpallurite arendamise esimeseks eeltingimuseks on sobiva õhkkonna loomine. Sama kehtib andekate noorjalgpallurite otsimisel, sest talendi jõuliseks avaldumiseks vajavad nad just täiuslikku keskkonda.

### **Klubi peab eelkõige hoolitsema selle eest, et:**

- osaletaks headel võistlustel;
- pakutaks piisavaid võimalusi treenimiseks;
- toetataks omavalitsuse, piirkonna või rahvusvõistkondadesse kutsutud mängijaid;
- mängijaid treenitaks hästi ja vanuserühmale sobivalt.

### **Kes saab skautimisega hästi hakkama?**

See, kes mõistab jalgpalli ja tunneb põhjalikult jalgpallimaailma. On avaldatud suisa sellist arvamust:

***Isegi väljaku valvur saab skautimisega hästi hakkama, kuid ta peab olema valvurina töötanud pikka aega!***

Kõige tähtsam on olla kursis, kuidas noored jalgpalli mängivad, kuidas nad seda naudivad ja mida see neile pakub (just valvur on tõenäoliselt jälginud noortejalgpalli rohkem kui keegi meist).

### **Kuidas skautimine käib?**

Praktilises elus seisneb skautimine vaatlemises, kuidas noorjalgpallurid lahendavad jalgpalliprobleeme:

- milliseid oskusi nad näitavad ja kui andekalt nad on?
- milline on nende suurim võimalik panus mängu võitmisse?

- kas nad oskavad tegutseda võistkonnasisese positsiooniga seonduvate konkreetsete ülesannete piires? (Vt 12. peatükki "Ülesanded ja funktsioonid".)

Vanasti lähtuti mängija jalgpallioskustega vahesel määral seonduvatest kriteeriumidest. Arvestati igasuguste näitajatega: jooksmiskiirus, kehaehitus, pikkus, hüpevõime, jooksmisviis, tehnilised oskused ja vaimsed omadused (motivatsioon, võistluslik halastamatus). Kuid sellised näitajad ei too esile mängija võimeid tegelikes jalgpalliolukordades. Ja mis on eriti oluline, nende põhjal ei saa öelda, kuidas mängija päris mängus hakkama saab. Tänapäeval räägitakse pigem jalgpallialasest võimekusest, mitte vastupidavusest, jõust, kiirusest, paindlikkusest, vaimsest hoiakust jne.

Sageli hinnati mängijaid kehaliste näitajate põhjal. Noortejalgpallis ei tohi aga kunagi unustada mängijate arengut (kiire kasvamine, teatud vanusele omane võime stressi taluda, sotsiaalsed oskused, koolid jne). Seega on kõige tähtsam, kas mängijad suudavad välja näidata, et on mängust ja selle eesmärkidest aru saanud. Nende sooritus põhineb nende arusaamadel. Skautimisel otsustatakse nende soorituse põhjal, kui andekad nad on.

Praktika on näidanud, et jalgpalliprobleeme ei saa tavaliselt ainult ühte moodi "täiuslikult" lahendada. Samuti ei ole olemas tavalist "täiuslikku" jalgpallurit. Iga mängija peab oma ülesandeid täitma nii, et kasutab oskusi parimal viisil. Mängijate oskused võivad vägagi erineda. Skautimisel käsitletakse üldisemalt, kuidas noored mängijad oma kohustustega hakkama saavad (nt "ta oskab hästi vahelt löigata"). Vanemaid mängijaid uuritakse üksikasjalikumalt (näiteks "ta oskab palli hästi tagasi saada, ta püsib jalul, ta lülitub kaitselt kiiresti ümber rünnakule").

Hindamiskriteeriumide aluseks on jalgpalluri sooritus mängu eesmärkide saavutamisel kolme põhimomendi kontekstis ja sooritusega seonduvad üldised eeldused. Eelkõige tuleb silmas pidada põhieesmärki - mängu võitmist.

## Mõned näited

Kui jalgpallur mängib kaitses ja langetab palli vallates edasise tegevuse suhtes alati parima otsuse, kuid teeb mitu viga põhiülesande täitmisel, s.t kaitsmisel (= ei takista vastast värava löömisel), ei sobi ta põhiülesannet täitma ja skautimisel lükata ta kaitsjana tagasi. Samas on võimalik, et mängija areneb edaspidi või et teises positsioonis saab ta paremini hakkama.

Kui väga pisike ja habras keskväljamängija (poolkaitsja) peaaegu kunagi ei jõua esimesena pallini ega võta vastaselt palli ära, kuid tekitab hea söödumänguga ründajatele värava löömise võimalusi ja saadab palli vabasse ruumi, siis on selge, et ta suudab täita tähtsat ja loomingulist rolli keskväljal mängu ülesehitamisel. Teised mängijad peavad teda tasakaalustama ja täitma muid kohustusi, mis seonduvad keskväljamänguga. Sellised mängijad väärivad kahtlemata, et nende arengule aidataks kõrgemal tasemel kaasa.

## Hindamiseks sooritatavad tegevused

Kunagi arvati (eriti just Ida-Euroopa riikides), et spetsiaalsete harjutustega saab kindlaks teha, kas mängija on andekas või mitte. Töötati välja komplektide viisi teste (ja näiteks Austrias ja Sveitsis tehakse seda praegugi), mis hõlmasid erinevaid kehalisi ja palli kontrollimise oskuste näitamise harjutusi.

Sealjuures unustati kõige olulisem - et jalgpalli mängimise aluseks on vaatlemine.

Seega asuvad mängijad sprintima lihtsalt sprintimise nimel, nad hüppavad vaid selleks, et hüpata, nad žongleerivad palliga niisama ja löövad kõvasti peale ainuüksi selleks, et kõvasti peale lüüa. Kõik need tegevused ei ole üldsegi seotud päris mängu ajal väljakul toimuvaga (väravale suunatus, tehnika kasutamine värava löömiseks jne).

Kui mängijate valimiseks tahetakse läbi viia spetsiaalseid tegevusi, tuleb kasutada tüüpilisi jalgpalliolukordi, mida peab juhtima ja suunama nii, et nende põhjal saaks otsusta, millisel määral mängijad suudavad võitmisele kaasa aidata. Näiteks võib kasutada 1 v 1 olukordi, kus üks mängija ründab ja teine kaitses väravat, või väikesi kahepoolseid mänge (4 v 4 variante).

Nüüdseks peaks olema selge, et andekate mängijate leidmine ei ole lihtne. Kõige paremad mängijad jõuavad alati tippu, mis tähendab, et nendega pole probleeme, sest nad kerkivad esile juba väga noorelt. Raske on hinnata nende mängijate potentsiaali, kes päriselt ei suuda parimatega rinda pista, kuid kes edaspidi moodustavad võistkonnast suurema osa.

## Hollandi noortekava

Hollandi Jalgpalliliidu esindusvõistkondadesse valitakse andekaid klubimängijaid. See on teine etapp teel tippu.

Juba peaaegu 25 aastat rakendatakse Hollandis spetsiaalset süsteemi andekate noorjalgpallurite leidmiseks ja skautimiseks, noorte esindusvõistkondadesse valimiseks, juhendamiseks ja vormimiseks, et lõpuks jõuaksid parimad neist rahvusvõistkondadesse. Seda süsteemi kutsutakse Hollandi noortekavaks.

Hollandi Jalgpalliliidus töötab umbes 20 treenerit, kes aitavad kava juurutada. Nad

vastutavad andekate noorte (poiste ja tüdrukute) leidmise, valimise ja treenimise eest järgmistes vanuserühmades: poiste puhul "alla 13-, 14-, 15- ja 16-aastased" (U13, U14, U15, U16) ja tüdrukute puhul "alla 13-, 14-, 16- ja 18-aastased" (U13, U14, U16, U18).

Igal aastal valitakse Hollandi 20 provintsis kõikides vanuserühmades välja 16 mängijat. See tähendab, et igas vanuserühmas on  $20 \times 16 = 320$  andekat noorjalgpallurit.

## Noorjalgpallurite rahvusvõistkonnad

Need noored mängijad osalevad treeningutel ja mängivad võistlusmänge teiste provintside võistkondadega. Treenerid peavad mängude ajal märkama ja jälgima paremaid mängijaid ning saatma nende nimed Hollandi Jalgpalliliidu töötajatele. Samuti suhtlevad treenerid provintside amatööride ja professionaalide klubidega.

## Poisid ja tüdrukud mängivad jalgpalli ühiselt

Noored otsustavad üksteise üle peamiselt isiklike kogemuste põhjal, pööramata tähelepanu soole ja eelarvamustele. Segajalgpall on täielikult muutnud arusaama poiste ja tüdrukute juhendamisest.

Hollandis võivad poisid ja tüdrukud võistelda segavõistkondades kuni 14. eluaastani või eriloo olemasolul isegi 16-aastaseks saamiseni. On tähelepanuväärne, et kui poisid ja tüdrukud mängivad koos, siis eelarvamused kaovad peagi või distantseerutakse neist.

Segavõistkondades valitsevad meeleolud ei sõltu mängijate soost, vaid individuaalsetest oskustest. Mõlemast soost mängijaid hinnatakse vaid jalgpallialasest võimekusest lähtuvalt. Keegi ei ütle enam

selliseid asju nagu "Tüdrukud ei oska jalgpalli mängida, aga poisid oskavad". Tüdrukud suudavad poistega eranditult konkureerida ka kehalise soorituse poolelt.

Vaatame, mida ütleb segavõistkonnas mängiv 13-aastane Pauline: "Kui oled nagu mina pikka aega poistega koos jalgpalli mänginud, ei ole mingit vahet. Oleme sama kõvad ja head kui nemad, me kõik mängime samal tasemel."

Tüdrukute jalgpall kipub aga eelarvamusi toetama, mitte hajutama. Ainult tüdrukutega jalgpalli mängivad tüdrukud nõustuvad kõik, et poisid on üldiselt paremad jalgpallurid. Segavõistkondades mängivate tüdrukute enesehinnang on aga kõrgem ja nad tunnetavad oma võimeid paremini.

Sama suhtumine iseloomustab treeneid. Segavõistkondade treenerid annavad hinnanguid ettevaatlikumalt: "Poistel on tüdrukutelt palju õppida, näiteks distsipliini ja õppimisvalmidust. Nii poistele kui ka tüdrukutele mõjub koos mängimine hästi."

## Parem käitumine

Lõpuks tuleb välja, et poisid ja tüdrukud hakkavad mujalgi paremini käituma. Eelkõige just poisid, kes tüdrukute sõnul muutuvad korraga palju sotsiaalsemaks nii väljakul kui mujal.

Seega aitavad tüdrukud üldjoontes kaasa noorte (jalgpallialasele) arengule. Vanasti kardeti, et poisid on jalgpalliga seondumaks tulevikuks kehvemini ette valmistatud. Nüüd õpivad poisid ja tüdrukud üksteiselt ning nende maailmapilt avardub.

Hollandi Jalgpalliliidus arvatakse, et noored eeldavad, et igaüks peab saama teha seda, mida tahab. Ja see on 10 aasta taguse ajaga võrreldes progress.

Noored peavad segavõistkondades üksteise erinevate oskustega silmitsi seisma ja nii õpivad nad tajuma iga inimese võimeid.

Loomulikult ei ole see mingi avastus. Hollandis on tänu sellisele filosoofiale kaotatud ka eraldi poiste- ja tüdrukutekoolid.

## Segajalgpall: tõsiasjad

### Keskmiised näitajad

- Poiste ja tüdrukute, meeste ja naiste võimed ja anded ei erine.
- Kuni 12-aastased lapsed ei erine oskuste poolest:
  - kehaliselt;
  - vaimselt;
  - sotsiaalselt.
- 12-14-aastaste vanuserühm: tüdrukud on poistest tugevamad, kiiremad, suuremad ja raskemad.
- 14-16-aastaste vanuserühm: umbes 15-aastased poisid muutuvad tüdrukutest tugevamaks, kiiremaks, suuremaks ja raskemaks.
- Segajalgpall on kasulik poiste ja tüdrukute üldisele ja jalgpallialasele arengule, sest mõlemad aitavad sellele oma positiivsete omadustega kaasa.
- Kui otsustati lubada tüdrukutel koos poistega mängida, kasvas jalgpalli mängivate tüdrukute arv plahvatuslikult. Sellele rajanebki tüdrukute jalgpalli tulevik!

Samas vaieldakse jätkuvalt, kas poiste ja tüdrukute koos mängimine on kasulik just 14-16-aastaste vanuserühmas.

Järgnevalt püüame põhjendada seisukohata, et enamasti mõjub segajalgpall nii poiste kui tüdrukute arengule positiivselt.

## Põhjendused

### Tehnika

- Tüdrukud suudavad poistega võrdselt mängida juba väikesest peale: tihti jõuavad tüdrukud (jalgpallialases) arengus poistest ette, sest tüdrukute murdeiga algab enamasti varem kui poistel.
- 14-aastaselt on tüdrukud jalgpalli õpi-protsessis jõudnud sama kaugemale kui 14-aastased poisid, kuid nii vanad tüdrukud ei ole jõudnud veel täiskasvanud naiste tasemele.
- 14-aastane tüdruk ei ole veel küps naiste jalgpalliks. Praktiline elu näitab, et sageli satuvad sellevanused tüdrukud naiste reservvõistkonda ja nende jalgpallialane areng pidurdub (võistkonna jalgpallialane võimekus on väiksem + suurema kehalise jõuga mängijad ei lase noortel areneda nii edukalt kui nad suudaksid muudes tingimustes).
- Naiste jalgpalli arengut tuleb positiivselt mõjutada rahvuslikul ja rahvusvahelisel tasemel. Samas tuleb 14-16-aastaste andekate noorjalgpallurite arendamisele rõhuda klubi tasemel.
- 14-aastasele tüdrukule saab alati leida rakendust tema oskustele ja püüdlustele vastaval tasemel, kus mängimine pakuks talle endiselt naudingut. Ta võib ühineda alla 15-aastaste poiste või alla 18-aastaste tüdrukute võistkonnaga, kui see on klubis olemas.
- Kuna tavaliselt on 14-aastane tüdruk (spordis) sama vanadest poistest kaugemale arenenud, saab ta vägagi positiivselt kaasa aidata oma võistkonna poiste arengule.

## Kehaline areng

- Täiskasvanud naisjalgpallurid on enamasti 14-aastastest tüdrukutest suuremad, tugevamad, kiiremad, raskemad jne.
- Täiskasvanud on spordiga kauem tegeleenud kui 14-aastased, mis tähendab, et nad peavad jalgpalli mängides kauem vastu.
- 12-14-aastased tüdrukud on sama vanadest poistest üldiselt tugevamad ja vastupidavamad. Poisid teevad selle mahajäämuse tasa 14-16-aastaseks saades.
- 14-aastastel tüdrukutel on käes murdeiga ja nad ei ole veel täiskasvanud. Täiskasvanute treening- ja võistlusrežiimi ei ole võimalik kohandada kasvavate tütarlaste vajadustele. Ainsad valikuvariandid on järgmised: treeningu vahele jätmine, lisapuhkuse võimaldamine treeningu ajal, mängija välja vahetamine (et ta ei peaks väljakul olema kogu mängu jooksul). See ei mõju hästi mängijate kehalisele arengule (ülekoormust ei märgata või sellega võidakse erakorralisi vahendeid kasutada, mistõttu mängijatel tekivad vigastused: lihaste vigastused, kõõluste rebestused ja liigete nikastused, selja-probleemid).

Veelgi enam, sellisel juhul mängiksid nad vähem jalgpalli (treeningutel ja päris mängudes) kui siis, kui neid juhendatakse nende arenguetapele vastavalt.

## Pedagoogika ja psühholoogia

- Koos mängimine mõjub nii poistele kui ka tüdrukutele positiivselt, sest siis kasvavad nad terviklikumaks ja mitmekülgsemaks keskkonnas. (Siin võib

võrdluseks tuua segaõppe, mis on kaasa toonud näiteks eraldi poiste- ja tüdrukutekoolide kadumise.)

- Lapse isiklik areng (spordis) toimub omavanustega samas tempos, teda ei sunnita teistega sammu pidamiseks mõnest arenguetaapist üle hüppama.
- On selgunud, et segavõistkondi eelistavad tüdrukud teavad täpsemalt, mida tahavad spordis ja ühiskondlikult saavutada. Sageli ihkavad sellised tüdrukud valitud spordialal kaugele jõuda. Nad on juba sisimas otsustanud, mida tulevikus teevad.
- Segajalgpalli mängivad tüdrukud on enesekindlamad. Nad teavad, mida tahavad ja mida mitte, mida suudavad ja mida mitte. Ainult koos tüdrukutega mängivatel tüdrukutel on endast palju udusem ettekujutus.

## Ühiskondlik elu

- Lapsed mängivad koos sõpradega vanemaks saades vanuserühmale vastava võistkondades. Nad kuuluvad oma (sega)võistkonda ja tunnevad end mugavalt.
- Segavõistkondades mängivatel poistel ja tüdrukutel on asjalikumad arusaamad üksteisest. On selgunud, et segavõistkondades eelarvamused hajuvad. (Poisid ja tüdrukud otsustavad üksteise üle jalgpallioskuste, mitte soo põhjal.)
- Tasakaalustatud keskkonnas kaovad eelarvamused, mis tähendab, et rõhuasetus kaldub mujale (keskendutakse võistkonna sooritusele, mitte mõne üksikmängija edule). Sellist protsessi võib võrrelda uue politseiniku sisseelamisega politseiõudude töösse.

## Korralduslikud küsimused

- Klubides peetakse tüdrukuid võistkondade täieõiguslikeks liikmeteks. Kui mõni tüdruk langeb välja, on raske võistkonda kokku saada.
- Praktiline elu näitab, et alati lahendatakse ka sellised probleemid nagu duši all käimine jne.
- Kogu piirkonnas ei tarvitse olla naiste võistkondi. Hollandi 17 piirkonnas ei peeta 15-18-aastaste vanuserühmas liigavõistlusi. Sellise liiga loomine võib tekitada raskusi. Näiteks ei tarvitse ühes klubis mängida piisavalt tüdrukuid, et neist saaks moodustada nii 15-18-aastaste kui ka naiste võistkonna.
- Arvamusuuringutest on selgunud, et paljud tüdrukud lõpetavad jalgpalli mängimise 14-aastaselt, kui seisavad silmitsi valikuga, kas minna mängima naiste võistkonda. Samas ei saa väita, et 15-18-aastaste tüdrukute jalgpalli areng oleks seiskunud. See-eest aitaks segajalgpalli levik suurendada klubiliikmete arvu ja tõsta naiste jalgpalli taset.



---

Lisa

# Noorjalgpallurite treenimise didaktika ja metoodika

## 1. Didaktika

Didaktika on õpetamise teadus või kunst. Käesolevas raamatus käsitletakse jalgpalli õpetamist.

Jalgpalli õpitakse eelkõige tegelikult mängides. Selle asjaoluga tuleb arvestada. Samas tekib õige suurusega väljakul 11 v 11 mängus vähe olukordi, milles mängijad saaksid põhialuseid omandada.

11 v 11 mängudes on jalgpalluritel vähe osalemisvõimalusi. Mäng on liiga keeruline, jalgpallurid ei suuda selle eesmärke

täiel määral mõista ja ei saa palliga piisavalt kokku puutuda.

Ühesõnaga, 11 v 11 mäng ei sobi õppevahendiks. Just sellepärast otsustaski Hollandi Jalgpalliliidu personal kasutada mitmesuguseid harjutusmänge (baasmänge), mis toovad esile "päris" jalgpalli tüüpilised komponendid, et noored saaksid neid õpida.

### Harjutusmängude kasutamine tagab, et:

- mängu eesmärgid on arusaadavad;
- "päris" jalgpalli struktuur säilib (mänge



*Jalgpalli õpitakse tegelikult mängides; treener aitab sellele kaasa.*

mängitakse ühe värava juurest teise juurde);

- noored on rohkem mängu kaasatud, mis tähendab, et nad saavad intensiivsemaid kogemusi.

Veel üheks lihtsustatud jalgpallimängude eeliseks on asjaolu, et kui nendega on kord alustatud, jätkatakse mängimist igavesti.

Noored lihtsalt mängivad edasi, korrates kõike aina uuesti (mis on õppimisel oluline). Treeningu iga minut on väärtuslik. Olemasolevat piiratud aega tuleb kasutada tõhusalt ja tulemuslikult.

Mängijad peavad võimalikult palju õppima. Mainitud baasmängud kujutavad endast olulist vahendit, mille abil saab seda teha. Treener või juhendaja peab oskama neid mängu kasutada. Ta peab baasmängude "õppijasõbralikke" omadusi rakendama veel ühe mõõtme lisamiseks õpirotsessile.

Igal treeneril on oma võimed, anded, eelistused, stiil ja kogemused. Lisaks peab ta tundma reegleid, millest lähtutakse juhendamisel ja õpetamisel.

Need kasulikud didaktikareeglid moodustavad treeneri jaoks viitesüsteemi, mida ta saab praktilise töö käigus kasutada. Selles osas tutvustame didaktikat, s.t õpetamise ja juhendamise teooriat.

Treenerid, juhendajad jt peavad omama üldpilti, mis hõlmab kõiki noorjalgpallurite õpirotsessi aspekte ja edu suurendavaid komponente. Kõiki neid käsitleme järgnevalt ükshaaval.

Treener peab olema teadlik, kuidas mängijaid juhendada ja treenida. Ta peab endalt pidevalt küsima: "Kas nad saavad aru, mida ma tahan öelda?"

## Me käsitleme järgmisi valdkondi:

- A. tüüpilised jalgpallikomponendid, mida eri etappidel tuleb rõhutada, ja nendega seonduvad küsimused;
- B. treenimisel tekkivate tüüpiliste olukordade kirjeldused.

Need kirjeldused esitatakse vaid olukordade näitlikustamiseks. Tegelikkus on loomulikult palju keerulisem.

Treener peaks pidevalt püüdma oma sooritust parandada, kusjuures ta ei tohi unustada, et hoolealused peaksid treenimist nautima.

## II. LÄHTEOLUKORD

### Millest peaks treener alustama?

#### A. Tüüpilised asjaolud

Enne iga treeningut peab treener mõtlema, mida ta tahab teha, millega võib arvestada ning kus ja millal treeningu läbi viib. Ta peab endalt küsima, millega tuleb tegelikult arvestada.

#### Ta peab silmas pidama järgmisi asjaolusid:

##### 1. Klubi stiil

- Milline on klubi stiil?
- Kas klubis on kehtestatud vastav poliitika, töökava või püstitatud konkreetne eesmärk?
- Millised on klubi püüdlused?
- Millist valimisprotseduuri klubis rakendatakse?

##### 2. Mängijad

- Kui vanad on mängijad?
- Kas mängijad on välja valitud?
- Milline on nende oskuste tase?
- Kui palju on mängijaid?



*Kui noored ei suuda veel saapapaelugi ise siduda, kas nad saavad siis treeneri tehnilistest ja taktikalistest nõuannetest aru, rääkimata nende järgimisest?*

- Kui palju on väravavahte?
- Kui palju mängijaid tuleb treeningutele/mängudele?
- Milline on mängijate üldine meeleolu?
- Millised on nende ootused?

### 3. Treeneri töötingimused

- Kui palju aega on treeneri käsutuses?
- Kui suur ja milline on väljak?
- Kas häid palle on piisavalt?
- Kas saab kasutada liigutatavaid väravaid (õige suurusega ja väikeseid väravaid), poste, koonuseid jms?
- Kas terveid veste ja särke on piisavalt?
- Millist ilma ennustatakse?
- Enne treeningut, selle ajal ja pärast tuleb teiste treeneritega töökorralduses kokku leppida (samade ruumide ja varustuse kasutamine jms).

### 4. Hooaja algus/lõpp või õpiprotsessi etapp

- Millisesse õpiprotsessi etappi mängi-

jad on jõudnud?

- Kui vastuvõtlikud on mängijad antud hetkel (vaheaeg, hooaja lõpp, kooliüritused, ilm) juhendamisele?
- Milline on mängijate lähitulevik?

### 5. Treener

- Erialased teadmised.
- Kogemused jalgpalluri ja treenerina.
- Huvi treenitavate mängijate vastu.
- Juhendamisstiil.
- Treeneri oskused ja intuitsioon.
- Loomingulisus.
- Suhtumine erineva taustaga mängijatesse.
- Suhtumine vähem ja rohkem andekatesse mängijatesse.
- Valmidus teiste treeneritega koostööd teha.
- uju enne treeningu algust.
- Varasematel treeningutel või mängudes aset leidnud sündmuste mõju.

## B. Treeningolukordade näited

### Näide: 1. Klubi stiil

Mängijad valitakse välja kõikide klubis mängivate 10-12-aastaste laste seast. Kokku on klubis selles vanuserühmas 4 võistkonda.

Klubi poliitika kohaselt peavad sellesse vanuserühma jõudnud mängijatest parimad treenima koos ja saavutama liigavõistlustel võimalikult hea tulemuse. Klubis on koostatud kirjalik poliitika ning on kokku lepitud, et treenerid järgivad seda nii hästi kui suudavad. Dokumenti selgitatakse uutele liikmetele, et nad oleksid klubi seisukohtade, eesmärkide ja stiiliga tuttavad. Treenerid töötavad lepingute alusel. Treeneritöö koordinaator vastutab poliitika rakendamise järelevalve eest.

### Näide: 2. Mängijad

Võistkond koosneb 10-12-aastastest mängijatest. Neist 11 jalgpallurit mängivad teist ja 5 esimest aastat. Esimese aasta mängijate väljavalimisel lähtutakse andekusest, panusest kogu võistkonna sooritusse, oskusest mängu lugeda ning motivatsioonist ja huvist.

Tegu on andekate mängijatega, kes on äärmiselt motiveeritud ja kes tahaksid treenida pigem 3-4 korda nädalas, mitte ainult 2 korda, nagu klubis on ette nähtud. Võistkond mängib provintsi kõrgeimas liigas, kus ta on teisel kohal ja võidab tihti suure ülekaaluga. Seepärast mängib võistkond vahel harjutusmänge või turnirimänge tugevamate võistkondadega, et jalgpallurid teaksid, mida tähendab kangemate vastastega mängimine. Üks mängija on haige, seega osaleb treeningul ainult 15 mängijat. Üks väravavaht on sõrme vigastanud ja kuigi ta saab mängida, ei saa ta täita väravavahi ülesandeid. Hooaja esimene pool saab kohe läbi ja läheneb talvevaheajale. (Vaheajal on kord

nädalas spordisaalis üks treening.) Võistkonnal on seljataga väga hea ja õpetlik periood ning üldine meeleolu on suurepärane. Mängijad ootavad innukalt 4 v 4 mängu, sest loodavad, et just nemad valitakse välja provintsi turniiril osalema. Võistkonna liikmed eeldavad, et treeningutel keskendutakse positsioonimängu parandamisele (selles vanuses levinud treeningülesanne) ja, kuna peagi algab 4 v 4 klubide vaheline võistlus, ka 5 v 2, 3 v 2, 4 v 3 väravatega ja 4 v 4 mängudele.

4 v 4 võistlus toimub pärast tavalist treeningut ja selles osalevad klubi kõik 10-12-aastased mängijad.

### Näide: 3. Treener

Treener on endine jalgpallur, kes on omandanud jalgpalli noortetreeneri kvalifikatsiooni. Ülikooli ajal oli ta üliõpilas-



*Peter (11-aastane): "Meie võistkonnas saab üks mängija treeningutel kõigega hakka-ma. Aga päris mängus ei tule tal midagi välja. Treener ei ütle kunagi midagi ja minu arust pole see aus."*

võistkonna kapten ning võib kaua ja nostalgiliselt oma jalgpallurikarjääri meenutada. Ta rõhutab sageli positsioonimängu olulisust. Selle vanuserühma treenerina töötab ta teist aastat. Ta hoiab silma peal viiel jalgpalluril, kes mängivad selles vanuserühmas esimest aastat. Nädalavahtetusel valmistus ta põhjalikult treeninguteks, eriti just 4 v 4 turniiriks.

### III. EESMÄRK

#### Mida treener tahab saavutada?

##### A. Tüüpilised asjaolud

Treener otsustab, milline on treeningu eesmärk. Ta koostab nimekirja, mida mängijad peavad õppima, mida tuleb parandada ja mida kinnistada. Selles on loomulikult kasu osa "Lähteolukord" tähelepanekutest.

Treeningu mõju tagamiseks peab treener eesmärgi kirjeldama võimalikult täpselt, et see oleks ka mängijatele selge.

##### Tähelepanu!

Kõigepealt tuleb jalgpalliprobleem täpselt määratleda ja alles seejärel saab treener sellega tõhusalt tegelema hakata. Määratlus peab olema väga konkreetne (vt lk 41-43).

Vahel püütakse saavutada eesmärgi, mis ületavad mängijate võimeid - nad lihtsalt ei ole veel piisavalt vanad nende poole pöördlemiseks. Selle tulemusel muutub treening ebameeldivaks ja nii mängijad kui treener tunnevad frustratsiooni. Treener ei tohi unustada, millised eesmärgid sobivad eri arenguetappe läbivatele lastele.

Kokkuvõttes peab treener treeningu eesmärgid määratlema järgmistest teguritest lähtudes.

##### 1. Lähteolukorrast arusaamine:

- omängijate vanus/anne/püüdlused;

- mida nad on juba õppinud;
- millisel liigavõistlusel nad osalevad.

2. Teadmised eri vanuses noorjalgpalluritele tüüpilistest omadustest.
3. Jalgpallialased teadmised (3 põhimõeldiga seonduvate eesmärkide ja lähtepunktide analüüsimine).
4. Noorjalgpallurite õpiprotsessi puudutavad teadmised, filosoofia ja lähene-mine.

#### B. Treeningolukordade näited

Treener püstitab järgmised eesmärgid.

##### Näide: 1. Lähteolukord

Positsioonimängu parandamine ja eelkõige koostööoskuse arendamine. Mängijatel peab olema kollektiivne arusaam, kuidas igaüks saab kogu võistkonna ühistegevusele oma positsioonilt kaasa aidata, eriti kui vastased valdavad palli. Mängijad tunnevad üksteise tugevaid ja nõrku külgi, kuid peavad õppima omavahel suhtlema.

##### Tähelepanu!

Jalgpalli kontekstis on suhtlemine alati seotud tehniliste oskuste ja mängu lugemisega. Tegu on millegi enamaga kui lihtsalt väljakul üksteise hüüdmise ja omavahel rääkimisega. Suhtlemine seisneb ka põhjalikus vaatlemises, söödu kiiruse tunnetamise õppimises, teadmises, millal tuleb vastase juurest äkiliselt minema sprintida ja millal hoida pallist eemale, kindlate žestide varjatud tähenduse meelespidamises (käe üleväl hoidmine, maa poole näitamine, noogutamine) jne. Tehnika, intuitsioon (mängust arusaamine) ja suhtlemine on küll eristatavad, aga alati lahutamatud. Nad mõjutavad üksteist ja on vastastikuselt sõltuvuses (vt 1. peatükki).

## Tähelepanu!

Selles vanuses saab mängijatele, kes varem arvasid, et jalgpall seisneb lihtsalt iga üksiku mängija tegutsemises palliga, õpetada mänguga seonduvat ühtsustunnet. Nad peavad selgeks saama, et parema tulemuse saavutamiseks on neil üksteist vaja.

### Näide: 2. Noorjalgpallurite tundmine

Eesmärgid tuleb kohandada vastavalt eri arenguetappe läbivate laste tüüpilistele omadustele. Nagu juba mainitud, peavad 6-8-aastased lihtsalt palliga harjuma (kuidas seda tunnetada, kuidas see veereb ja pörkab) ja mängu põhieesmärkidest (värava löömine, kui sul on pall, ja värava löömise takistamine, kui sul ei ole palli) aru saama.

10-12-aastased mängijad on valmis õppima palli kontrollimist (tehnikat) ja selle seoseid mängu eesmärkidega (3 põhimomenti). Näiteks paljude mängijate palli valdamise oskused on suurepärased, aga nad peavad veel õppima, kuidas rohkem otsesõõte kasutada.

Lisaks ei saa mõned mängijad pingelises olukorras palli kontrollimisega eriti hästi hakkama. Ning mõned väravavahid oskavad küll edukalt pealelööke tõrjuda, kuid ei tea, millal väravajoonelt eemalduda ja kuidas tunda ära olukordi, kus nad peavad ohjad enda kätte haarama ja oma kaitsjatele ütleva, mida teha. On ka hüperaktiivsed mängijaid, kes teevad kõike liiga kiiresti ja eksivad seepärast sageli. Neile tuleb õpetada, et nad võtaksid aega palli korralikult kontrolli alla saamiseks ja heasse positsiooni liikumiseks, kusjuures vahel võiksid nad lihtsalt tahapoole jääda (kannatlikkus on voorus). Treener peab igaks treeninguks määratlema eesmärgid, mis hõlmavad konkreetsete mängijate individuaalseid ja kogu vanuserühma üldiseid eesmärke. Seega tuleb iga olukorda

ja vanuserühma käsitleda eraldi. Kui treener tahab midagi saavutada, peab tal olema piisavalt teadmisi ja intuitsiooni.

### Näide: 3. Jalgpallialased teadmised

Sellel treeningul tahab treener keskenduda kaitsemängule, s.t tegevusele olukorras, kus vastased valdavad palli.

10-12-aastased mängijad kulutavad sageli kogu energia tulutult palli taga ajades.

Nad ei tunne ära õiget hetke, millal tuleks palli pärast võitlusse asuda, ja ei tee piisavalt koostööd. Treener peab olema positsiooni- ja rühmamängudega hästi tuttav ning oskama ära tunda erinevaid jalgpalli-olukordi.

### Näide: 4. Noorjalgpallurite õpiprotsessi puudutavad teadmised, filosoofia ja lähenemine

Ülaltoodud eesmärgid põhinesid meie teadmistel selle kohta, kuidas lapsed õpi-



*Richard (12-aastane):  
"Meie treener on väga kannatlik. Ta laseb meil ise asju avastada. Ta küsib mult tihti, mida ma tegin valesti ja mida ma oleksin pidanud tegema. Trennis töötan ma selle kallal, et ei teeks enam vigu, mida*

*eelmises mängus tegin. Treener ei hurjuta mind. Sellepärast on mul kogu aeg tunne, et ta tahab mind aidata. Meie eelmine treener kurjustas meiega pidevalt, kunagi ei olnud see, mida tegin, õige. Kartsin alati, kui mäng sai läbi, sest teadsin, et mina olin kõiges süüdi. Ja ma ei olnud ju kõige halvem mängija. Ta lihtsalt noris mu kallal."*

vad jalgpalli mängima. Asja tuum seisneb selles, et lapsed tuleb panna tüüpilistesse jalgpalliolukordadesse, kus nad pidevalt kordavad teatud tegevusi ja samal ajal naudivad õppimist.

Seega on treener seadnud endale eesmärgiks olemasoleva aja jooksul maksimaalse tulemuse saavutamise. Siinkohal on väga-gi oluline, millised on tema enda suhtumine ja lähenemine. Ta peab olema kannatlik ja tundma empaatiat mängijate suhtes. Kahtlemata ei tohi ta pidada mängijaid vaid saviks, millest voolib oma tulevase edu. Treener võtab treeningu eesmärgid kokku näiteks järgmiselt: mängijad peavad õppima palli tagasi saama, kui vastased valdavad palli. Iga tähtsat asjaolu tuleb eraldi rõhutada. Samuti tuleb määratleda üldine käsitlus, vastastes järgmistele küsimustele:

- milline on eesmärk, s.t pall tuleb tagasi saada (ilma andmata vastastele vabalööride võimalusi);
- kus eri tegevusi sooritada (millises väljaku osas);
- millist rolli keegi peab täitma;
- millised on tehnilised ja kehalised nõudmised.

## IV. KUIDAS JALGPALLI TREENIMINE KÄIB?

### Kuidas peaks treener käituma?

#### A. Tüüpilised asjaolud

Treeningu ajal peab treener lahendama mitmesuguseid olukordi, kasutades selleks oma teadmisi, intuitsiooni, suhtumist ja oskusi.

## Treeneri teadmised, intuitsioon, suhtumine ja oskused:

### 1. Enne treeningut:

- Olge täpne, valmistage väljak ette, seadke kõik vajalik valmis.
- Tervitage mängijaid, pange kohalolijate nimed kirja, jälgige riietusruumis toimuvat.
- Selgitage mängijatele treeningu eesmärki, sisu, meetodit ja rakendatavat lähenemist.

### 2. Treeningu ajal:

- Korraldage treeningutegevusi kindlas järjestuses.

### 3. Pärast treeningut:

- Juhendage mängijaid kasutatud varustuse tagasi panemisel.
- Ajage mängijatega juttu, jälgige riietusruumis toimuvat.
- Hakake mõtlema järgmisele mängule või treeningule.

## B. Treeningolukordade näited

Treeneril on selge pilt, mida treeningult oodata, milliste piiravate teguritega arvestada ja millised on eesmärgid. Nüüd tuleb hoolitseda treeningu kavakohase läbiviimise ja eesmärkide saavutamiseks sobivate tingimuste loomise eest. Saavutada tuleb võimalikult head tulemused.

### Näide: 1. Enne treeningut

Treener saabub õigeaegselt kohale ja küsib varustusjuhilt, kas eelmisel nädalal tellitud pallid on kohal. (Mõne harjutuse jaoks ei jätkunud nr 4 palle.) 10-12-aastaste vanuserühma teiste treeneritega on kokku lepitud, et pärast treeningut viiakse ühe tunni jooksul läbi 4 v 4 turniir.



David (9-aastane): "Meil on uus treener. Olen temalt palju õppinud, sest mulle meeldib, kuidas ta meid treenib. Sa võid nalja teha ja naerda, kuid alati tuleb pingutada kõigest jõust. Ta kordab seda kogu aeg, aga ei lähe kunagi vihaseks. Ta on väga nõudlik, aga paremini mängimisega harjub ära. Olen löönud juba kolm väravat."

Treeninguks on vaja varustust: poste väravate tähistamiseks, koonuseid mänguala märgistamiseks, piisavalt palle, tahvlit mängugraafiku ja tulemuste märkimiseks.

Esimesed saabuvad mängijad aitavad varustust valmis seada. Endise üliõpilasvõistkonna liikmena on treener mängijatele omamoodi isalikuks eeskujuks, kes oskab panna noori tegema, mida vaja.

Ta alustab ühest eelmise mängu vahejuhutamist, seejärel teeb märkuse ühe mängija saabaste ja saapapaelte kohta. Ta kuulab hea meelega ühe mängija juttu, kuidas ta mängis koolivõistkonnas. Siis aga tõstab häält, kui üks ründaja võtab jälle kottist ikka veel mustad, haisvad jalgpallisaa-

pad ja vabandab, et ei jõudnud neid puhastada. Ta küsib ühe poisi haige isa tervise kohta. Siis näitab limonaaditopside abil, kuidas eelmises mängus tekkis olukord, et võistkond lasi endale kolmanda värava lüüa. Lõpuks tuletab ta kõigile meelde, et säärekaitsed ei pea olema liiga tihedalt ja et pikkade naeltega saabastes ei tohi mängida.

Lühidalt öeldes on treener mängijate jaoks alati olemas. Ta loob õhkkonna, milles võistkond tunneb soovi hästi mängida. Täna on pärast treeningut 4 v 4 turniir koos sama vanuserühma teiste võistkondadega. Treener ütleb mängijatele, mida ja kuidas nad peaksid tegema. Ta toob näite eelmisest mängust, et selgitada, kuidas saaks paremini mängida.

"Nüüd peate üksteist rohkem aitama, eriti kui pall on vastaste käes. Ja me peame kindlasti saama palli tagasi.

Me mängime kõigepealt 5 v 3 positsioonimängu, siis 4 v 3 ja lõpuks 4 v 4." Mängijad kuulavad hoolega ja kui treener küsib midagi, oskavad nad õigesti vastata.

## Näide: 2. Treeningu ajal

Mängijad teevad iseseisvalt soojendust, nagu hooaja alguses kokku lepitati. Nad jagunevad paaridesse. Igal paaril on üks pall. Soojendusele kulub 10 minutit. Soojendus seisneb peamiselt söötmisses ja söötude vastuvõtmises üle lühikese või pike-ma vahemaa, palli poole liikumises või sellest eemaldumises ning vabasse ruumi jooksmises ja palli küsimises. Harjutatakse erinevaid jalgpallioskusi.

Treener jälgib ja teeb vahel mõne märkuse, nt "Sa lööd liiga kõvasti", "Saada pall edasi siis, kui ta seda küsib", "Küsi palli õigel hetkel, mitte kui su partner ei ole seda veel kontrolli alla saanud" jne.



## 5 v 3 positsioonimäng

Sellele järgneb esimene harjutusmäng (baasmäng). Üks mängija kordab üle, mida on vaja parandada. Treener on talle abiks. Peagi läheb esimene mäng lahti.

Treener on otsustanud 5 v 3 positsioonimängu kasuks. Mänguala on üsna suur riskülik, mis tähendab, et 3 kaitsjat peavad hästi koostööd tegema ja olema kogu aeg valmis hetkeks, mil saavad palli tagasi võtta.

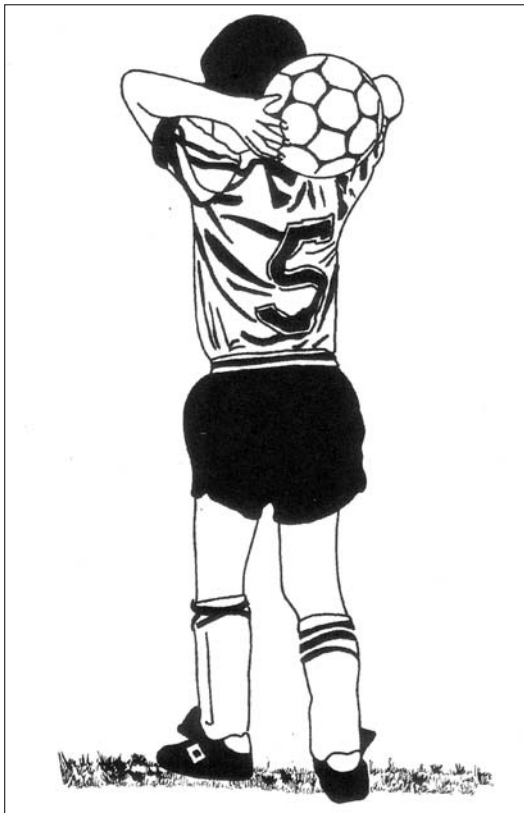
Selles harjutusolukorras kasutatakse järgmist metoodikat. Esiteks tuleb alustada võimalikult kiiresti, arvestades kirjeldatud eesmärkidega.

- 3 kaitsjat ei saa palli tagasi piisavalt tihti, nad tõrjutakse kõrvale. Seepärast peatab treener mängu ja küsib, kui sageli on kaitsjatel õnnestunud pall endale saada.
- Ta küsib neilt, miks nad ei saa palli tagasi. Kaitsjad vastavad, et mänguala on liiga suur. Treener ütleb seepeale: "Ma arvan, et te ei tee korralikult koostööd. Tom ja Rob jooksevad end hinge- tuks, aga te ei suuda kolmekesi palli endale saada. Te peate olema ühel nõul, milline on parim hetk palli tagasi saamiseks, millal palli taga ajada ja millal mitte. Te saate sundida ründajad nurka ühele äärele ja piirata nad sisse. Te saate palli poole liikumise kohta petteid teha, näete nii." Seejärel ta näitab, kuidas petteid teha.
- Mängu alustatakse uuesti. Treener seekub paar korda ja peatab mängu, palub mängijatel korrata oma liigutusi aeglu- ubis, laseb neil teatud liigutusi ette näi- data ja toob ühe näite hiljuti telekas näidatud tähtsast mängust, et tema jutt oleks paremini arusaadav.

- 3 kaitsjale (kes vahetavad koha ründa- jatega) tehakse mäng huvitavamaks - treener määrab neile konkreetse ees- märgi. Näiteks kui nad on palli endale saanud, võivad nad püüda kohe vära- vasse lüüa. Sellise eesmärgi puhul ta- sub palli tagasi saamine end ära.
- Treener rõhutab kogu aeg, kuidas jalg- pallioskusi korralikult rakendada mitte ainult rünnates (söötmine, vastuvõtmi- ne, positsiooni leidmine), vaid ka kaits- tes (petted, vahelt löikamine, palli ära võtmine, püsti püsimine, palli juurest eemaldumine, liikuvus, valmisolek).
- Kui vastastele antakse vabalöögi või- malus, siis küll palli endale ei saa!
- Treener toob esile vastaste hoolika jäl- gimise tähtsuse - vea tegemisel tuleb see otsekohe ära kasutada ja 3 kaitsjat peavad palli pärast võitlusse asuma.
- Kui treener mängu peatab, annab ta mängijatele juhendeid selle kohta, mi- da on näinud. Ta ütleb, kes mida tegi, toob näiteid, laseb mängijatel midagi demonstreerida või selgitada. Eelkõige näitab ta, et on olukorra peremees ja näeb kõike. Kellelgi ei ole kasu abst- raktsetest teoreetilistest heietustest.
- Treener võib 3 kaitsja ülesande teha lihtsamaks või keerulisemaks, muutes mänguala mõõtmeid, kehtestades rün- dajatele kindlad piirangud või suuren- dades mängu võistluslikkust.
- Treener püüab oma eesmärkide saavu- tamiseks teha õigeid märkusi sobival hetkel ja kohase hääletooniga, et mitte rikkuda mängijate rõõmu ja indu.

## 4 v 3 positsioonimäng

5 v 3 mängule järgneb 4 v 3 õige suurusega väravaga.



*Robert (11-aastane): "Eelmises mängus sain kehvasti hakkama, sest mõitlesin kogu aeg isale. Mul ei tulnud midagi välja. Treener vahetas mu välja, aga isegi ei küsinud, miks ma nii halvasti mängin. Riietusruumis arvutasin ma kokku, et isa on nüüd olnud haiglas kaks nädalat. Lähen teda pärast mängu vaatama."*

Arvestades samade eesmärkidega, peavad 3 kaitsjat nüüd mitte ainult püüdma palli tagasi saada, vaid, mis on veelgi tähtsam, takistama ründajaid väravate löömisel.

- Treener alustab mängu võimalikult ruttu. Ründajate positsioonimäng on liiga kiire, mistõttu kaitsjad saavad

palli väga kergesti endale. Seepärast tuleb ründajaid juhendada, et mäng oleks kaitsjatele huvitavam.

- Peagi lisatakse mängu veel üks värav kaitsjate jaoks, et nad palli endale saamisel saaksid mängu sinna suunata, näiteks tehes pika söödu (kujuteldavale) tipuründajale.
- Treener saab teha kaitsjate ülesande lihtsamaks või keerulisemaks nagu eelmises mängus (muutes mänguala mõõtmeid jne), kuid ta võib rakendada ka suluseisu reeglit.
- Treener hoolitseb, et mängijad vahetaksid korrapäraselt rolle (kaitsjad hakkavad ründajateks ja vastupidi), rõhutab asjaolusid, mis on päris mängudes tähtsad, ja püüab kasutada mängijate erilisi andeid.

## 4 v 4 mäng

Seejärel mängitakse 4 v 4 mängu, mille käigus kerkivad pidevalt esile eelmises kahes baasmängus (positsioonimäng, palli tagasi saamine) käsitletud momendid.

Treener juhib korduvalt tähelepanu seostele, mis puudutavad mängijate sooritusel eelmistes positsioonimängudes ja viimases päris mängus, juba tehtud märkusi ja olukordi käimasolevas 4 v 4 mängus.

### Tähelepanu! Didaktilised nõuded

Treener arvestab kogu aeg nn didaktiliste nõuetega.

- Ta osutab alati selgituste seostele päris olukordadega, nimetab konkreetsete mängijate nimesid ja oskab tuua mitmesuguseid näiteid.
- Ta paneb mängijad sellises kohas mängima või leiab endale sellise positsioo-

ni, kus rääkimisel ei kaldu mängijate tähelepanu tema selja taga toimuvale (pealtvaatajatele, teistele treenivatele võistkondadele jne).

- Noored ei tohi mängida vastu päikest.
- Treener ei räägi kunagi vastu tuult, eriti kui tema hääle peab olema kuulda suhteliselt kaugele.
- Treener hoolitseb, et lahendust vajavad probleemid muutuksid oluliseks ka mängijatele. Ta võib lasta mängijatel neid oma sõnadega korrata.
- Ta näitab oma olekuga, et treeningu ajal ei jää tal midagi kahe silma vahele. Ta "loeb" mängu kogu aeg, vajadusel seda kommenteerides. Lisaks võib ta kasutada vilet.

### Tähelepanu! Üldmulje

Treeneril on suuremad võimalused juhendaja rolli edukalt täita, kui ta jätab mängijatele hea mulje. Loomulikult on siinkohal oma osa andel, kuid samas saab iga treener tagada, et tema treeningdressid on korras, saapad puhtad ja välimus hoolitsetud.

Head üldmuljet tugevdavad viisakus, kannatlikkus, huumorimeel, ind ja mõõdu-tunne. Mängijad peavad tundma, et treener pakub neile tuge, mitte ei tegele eneseupitamisega. Treener peab olema mängijatele eeskujuks.

### 4 v 4 turniir

Pärast treeningut osalevad kõik 10-12-aastased mängijad 4 v 4 turniiril, kus esimest korda selgub individuaalarvestuse võitja.

Mängija teenib ise punkte ja kõige suurema punktisummaga mängija ongi võitja.

Lähikuudel korraldatakse sarnast turniiri veel 3 korda.

4 kõige rohkem turniiridel punkte saanud mängijat esindavad klubi provintsiturniiril.

- Mängijatele tutvustatakse turniiri korraldust veel kord. Kõik mängualad ja varustus on valmis.
- Mängijad jagatakse esimese vooru jaoks võistkondadesse. Kõlab stardipauk. 6 klubi mängijat 16-18-aastaste vanuserühmast täidavad väljakukohtunike rolli (üks kohtunik iga mänguala kohta).
- Turniir viiakse läbi, kusjuures iga mäng kestab 10 minutit.
- Treenerid jooksevad ringi ja innustavad mängijaid, tuletavad neile meelde, et pall tuleb kiiresti mängu panna, et nad peavad punkte teenima, et pall tuleb ruttu endale saada jne.
- Pärast võistlust antakse igale osalejale mälestuseks meene.

### Näide: 3. Pärast treeningut

Treener ja mängijad korjavad varustuse kokku ja panevad ära.

Treener hoolitseb, et mängijad puhastavad enne riietusruumi minemist saapad, kasutavad riietusruumi ja dušši korralikult, ei tülitse treeningu ajal toimunud vahejuhtumite pärast jne.

Pärast seda alustab treener "hindamist".

## V. HINDAMINE

### Kas treening oli kasulik?

#### A. Tüüpilised asjaolud

Jalgpallimaailmas pööratakse liiga vähe tähelepanu toimunu kasulikkuse ja võistkonna soorituse analüüsimisele. See on mõistetav, sest igal juhul on tegu subjektiivsete, erinevatest teguritest sõltuvate hinnangutega.

Samas tasub selline analüüs end ära, sest selgitab välja, kas mängijad on õigel teel ja kas treening toimus treeneri kava kohaselt.

Treeningu hindamisel võib alati juhinduda mõnest küsimusest, mis tulenevad noorte õpiprotsessi eesmärkidest.

1. Kas võib öelda, et mängijad mängisid jalgpalli?
2. Kas mängijad õppisid piisavalt (tehnilisi oskusi, intuitsiooni ja suhtlemist), kas tegevusi korrati ja kas see mõjus soovitud viisil?
3. Kas treening meeldis mängijatele?
4. Kas treener arvestas mängijate omadustega (vanus, püüdlused, andekus) piisavalt?

#### B. Treeningolukordade näited

Treener arutab mängijatega äsjast treeningut, kui mängijad panevad varustust ära. Ta püüab välja uurida, kas nad said selgeks selle, mida pidid.

Ta ergutab oma arvamust avaldama, juhib tähelepanu mõnele treeningu vahejuhtumile ja teeb paar kriitilist märkust. Mängijad avaldavad oma arvamust. Üks tun-

nistab, et paar mängijat andsid vahel mõnes olukorras alla.

Riietusruumis küsib treener uuesti, milline oli treeningu eesmärk, ja kuulab mängijate vastuseid. Loomulikult ei käitu ta kooliõpetajalikult, vaid sundimatult. Lisaks valib treener välja üksikud mängijad, kelle kohta teeb kiitvaid, hurjutavaid, naljatavaid jm märkusi. Ka see kuulub meeldiva õhkkonna loomise juurde. Lõpuks ütleb ta mängijatele paar sõna järgmise treeningu kohta, tuletab meelde selle toimumise aja ja seejärel läheb väsinult, kuid kerge südamega värskendava duši alla.

Treener räägib treeningust ja 4 v 4 turniirist lühidalt treeneritöö koordinaatoriga. Koordinaator vastutab võistkonna eest ja kontrollib üle laupäevaseks mänguks välja valitud jalgpallurid. Samuti arutatakse vahetumängijate küsimust: 10-12-aastaste mängijate puhul on oluline, et kõigil oleksid võrdsed võimalused.

Treener mõtleb kõik treeningul toimunu veel kord läbi. Ta hindab oma rolli täitmist ning paneb kirja üksikute mängijate ja kogu võistkonna edusammud.

#### Treeningu iga minut on väärtuslik

**Järgmiste meetmete rakendamisel saavad mängijad kiiremini alustada (väärtuslikku aega ei kulutata pikkadele selgitustele).**

1. Jagage mängijad rühmadesse (igal rühmal on oma vestid või särgid).
2. Määrake kindlaks mängijate positsioonid.
3. Selgitage mängu eesmärki.
4. Näidake mänguala piire (koonused,

**KUJUTLUSPILT**

Eeskuju,  
demonstreerimine,  
näitamine

**ÕPETUS**

Selgitamine,  
teavitamine,  
täpsustamine

**SOORITUS**

Ise tegemine,  
harjutamine,  
proovimine,  
treenimine,  
oskuste lihvimine

Alustada tuleb võimalikult kiiresti!!!

jooned, piirded jne, kusjuures need peaksid juba olema paigas, kuid samas võib paluda ka mängijatel need paika panna).

5. Selgitage mängureegleid lühidalt, kuid arusaadavalt.
6. Küsige, kas kellelgi on küsimusi.
7. Vastake küsimustele.
8. MÄNGIGE!
9. Peatage mäng või harjutus takistuste muutmiseks:
  - suurendage või vähendage mänguala;
  - suurendage või vähendage mängijate arvu;
  - võtke kasutusele uued reeglid.
10. Viige harjutusmäng lõpule (jäänud on vaid 1 minut/püüdke lüüa võiduvärv).
11. Esitage lühike ülevaade/kokkuvõte/järeldused, mis seonduvad sooritatud harjutustega.

## Metoodika

### Milles seisneb jalgpalli õppimine? Järk-järgulises edasiliikumises koos pideva harjutamisega.

Jalgpalli nagu iga teist oskust õpitakse samm-sammult. Iga samm on eelmisest

keerulisem. Niimoodi kasvab mängijate küpsus aegamööda.

Treener peab arvestama mitte ainult mängija tegeliku vanusega, vaid ka tema "vanusega jalgpalli ajaarvamise järgi". 2 aastat mänginud 8-aastane laps on jalgpallioskuste arendamisel loomulikult kaugemale jõudnud kui sama vana, just klubi-ga ühinenud mängija. Seega peab treener lähtuma erinevatest eesmärkidest. 2-aastane mängukogemus tähendab, et mängija hakkab juba baasmänge mõistma ja oskab jalgpalli korralikult mängida. Kogemusteta mängija peab aga alustama päris algusest (tehniliste põhioskuste arendamisest).

Noori õpetades peab treener läbima kindlad etapid, mis kuuluvad metoodika valda, mis omakorda moodustab osa didaktikast.

Kuna takistuste muutmine (harjutuste tegemine lihtsamaks või keerulisemaks) kujutab endast eraldi teadust, käsitleme seda üksikasjalikumalt.

### 1. Mis on metoodika?

Järgmised märkused selgitavad metoodika sisu lähemalt. Metoodika on:

- didaktika osa (didaktika = õpetamise teadus või kunst);
- kindlaksmääratud ja läbikaalutud meetmete rakendamine eesmärgi saavutamiseks;

- valitud tee ja sammud sellel teel;
- õpetamise/juhendamise viis;
- kindla meetodi kasutamine Hollandi Jalgpalliliidu käsitlest lähtuvalt;
- korrakohane, reeglitele vastav tegutsemine;
- edusammude kajastamine:
  - mängude metoodika (üleminek 1 v 1 mängudelt 11 v 11 mängudele);
  - juhendamise metoodika:
    - a. individuaalne juhendamine (alates üldtehnilistest märkustest kuni kindla positsiooniga seonduvate ülesanneteni);
    - b. võistkonna ühtsustunde loomine (alates üldistest lähtepunktidest, mis puudutavad jalgpalli 3 põhimomenti, kuni ühtsustunde loomiseni).

## 2. Treener on vaatleja

Nagu juba mainitud, põhineb juhendamine vaatlemisel. Treeneri antavad juhendid peavad lähtuma tema nähtust ja tähelepanekutest. Ta peab (õpetamisel, parandamisel, juhendamisel jne) arvestama, mida mängijad teevad ja milleks nad on võimelised.

Treener peab järgmisi valdkondi tundma, mõistma ja omama vastavaid oskusi:

- jalgpalli mängimine;
- laste areng;
- õpiprotsess, s.t kuidas noored õpivad jalgpalli mängima;
- kinesioloogia;
- didaktika, milles metoodikal (= vahendite kasutamise teoorial) on tähtis roll;
- juhendamine.

## 3. Baasmängude lähtepunktid ja eesmärgid

Baasmängudega rõhutatakse võistkonna eesmäärke, kui võistkond valdab palli, kui vastane valdab palli ja kui pall läheb ühelt võistkonnalt üle teisele.

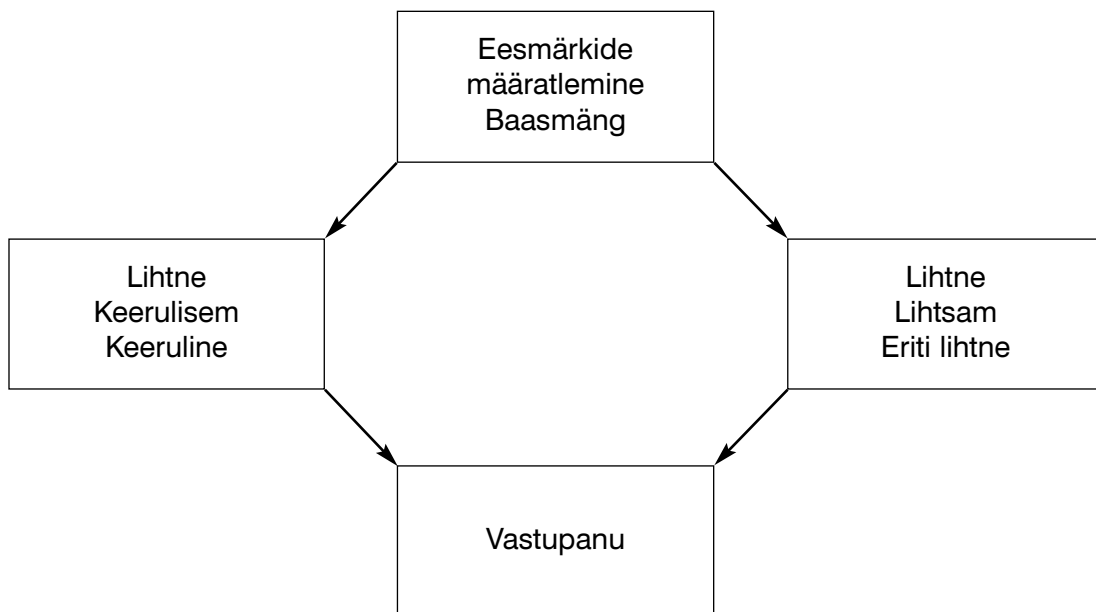
Nendes mängudes puutuvad mängijad korduvalt kokku mitmete lahendamist vajavate jalgpalliprobleemide või olukordadega. Selles peitubki baasmängude võlu. Neis osaledes õpivad mängijad kasutama oma tehnikat võidu saavutamiseks. Kuna kaks jalgpalliolukorda ei ole kunagi täpselt sarnased, on äärmiselt oluline, et mängijad harjutaksid kõvasti. See on loomulikult väga hea, kui mängija oskab jalalaba välisküljega elegantselt sööta, kuid veelgi tähtsam on palli toimetamine vastastest mööda ja otse kaasmängija jala juurde. Noorjalgpallurid peavad õppima oma tehnilisi oskusi paindlikult rakendama. Mõnes olukorras võib vajalikuks osutada näiteks selle jala, millega ei lööda, paigutamine otse palli taha, mitte palli kõrvale, et kaasmängijale oleks üldse võimalik sööta.

Eri mängude metoodika on oluline, kui mängijatele õpetatakse kõikide vajalike tehniliste oskuste paindlikku kasutamist. Samuti kuulub metoodika juurde takistuste muutmine mängijate jaoks raskemaks või lihtsamaks.



*Püüdke töö- ja puhkeaega tasakaalustada.*

## Eeltoodut illustreerib järgmine diagramm



- Kaasmängijate arv
- Vastasmängijate arv
- Mänguala suurus
- Väravale suunatus
- Aeg
- Surve
- Mängureeglid

Ülaltoodud diagramm puudutab baasmängu ja selle eesmärke. Baasmäng ei kujuta endast "Püha Graali", kuid eesmärgid kujutavad. Kui mängijad ei suuda korralikult mängida, peab treener sekkuma

ja kohandama takistusi või muutma mängu. Eesmärgid peavad jääma samaks. Treener loeb mängu ja otsustab, kas tuleb rakendada mingeid meetmeid ning kuidas takistusi muuta.

## Baasmängude metoodika

### Baasmängud on päris mängudest tuletatud

1 v 1

5 v 2

Joonemäng

4 v 4 (+ selle variandid)



**Õpetus seondub:**

**T**ehniliste oskustega

**I**ntuitsiooni ja eesmärkidega

**S**uhtlemisega

Eeltoodu viiakse vastavusse mängijate arenguetapiga (vanus, kogemused jne).

Treener käsitleb baasmänge, lähtudes kindlast skeemist, kuhu enamasti kuuluvad järgmised komponendid:

- õpitava mängukomponendi eesmärk;
- sobiv baasmäng:
  - mängu eesmärk;
  - mängu korraldus;
  - mänguala suurus;
  - ründajate ja kaitsjate arv;
  - mängureeglid;
  - võistlus- või harjutusmäng;
- õppimise põhireeglid;
- treeneri tähelepanekud (mida treener näeb);
- treener analüüsib mängu ning koostööstab soorituse ja eesmärgid;
- treener rakendab meetmeid õpitulemuste parandamiseks (metoodilised meetmed).
- Vt metoodika küsimuste nimekirja;
- mitme tavapärase olukorra/üldpildi selgitamine probleemidest lähtudes;
- probleemi määratlemine, et mängijad (lapsed) saavad täpselt aru, milles eesmärgi saavutamisel eksitakse (mängijad peavad mõistma, et see on nende probleem);
- lisaks üldiste ja/või konkreetsete juhiste mängu ajal, peab treener mängu ja takistusi teisendama. Lühidalt öeldes võib ta rakendada metoodilisi meetmeid, mille tulemusel mäng muutub teiseks, aga eesmärgid jäävad samaks.



## Baasmäng

Eesmärk: "Mida tuleb õppida?"

Treeneri tähelepanekud	Treeneri teadmised ja intuitsioon (+ probleem)	Treeneri poolt kasutatavad meetmed (metoodika)
Küsimus: "Kas eesmärgi saavutamiseks saadakse hakkama?"	Jah (1) Mäng sujub hästi, tavategevustega saadakse edukalt hakkama.	Jälgige tehnilist sooritust. Suurendage mängu võistluslikkust.
	Jah (2) Mäng on liiga lihtne, mängijad muutuvad hooletuks.	Tehke takistused raskemaks või keerulisemaks.
	Ei Mäng ei suju. Õppimisvõimalusi (kordamiseks) ei teki piisavalt. Mängijad ei ole sobivalt motiveeritud.	Tehke takistused lihtsamaks, rakendage mängu sujuvuse tagamise meetmeid.

## METOODIKA

### Tehnilistest põhioskustest päris mänguni

#### Põhioskused = palli kontrollimine

Triblamine	Söötmine	Vastuvõtmine	Peaga löömine
Pealelöömine	Löömine	Lõpuleviimine	

#### Eesmärgipärase harjutusmängu, palli kontrollimise õppimine

- Pall: eesmärgist vahendiks

Eesmärk: palli tunnetamise, veeremise, pörkamise ja mõjutamise õppimine.

Vahend: palli kasutamine eesmärgi saavutamiseks, näiteks:

- sihtmärgi tabamine palli hästi suunates;
- palli hoidmine oma jalgade juures nii, et vastane ei pääse pallile ligi.

#### Eesmärgipärase baasmängu -> palli kontrollimise õppimine olukordades, mis hõlmavad võimalikult rohkesti tüüpilisi jalgpallitakistusi

1 v 1

5 v 2 (vt näidet)

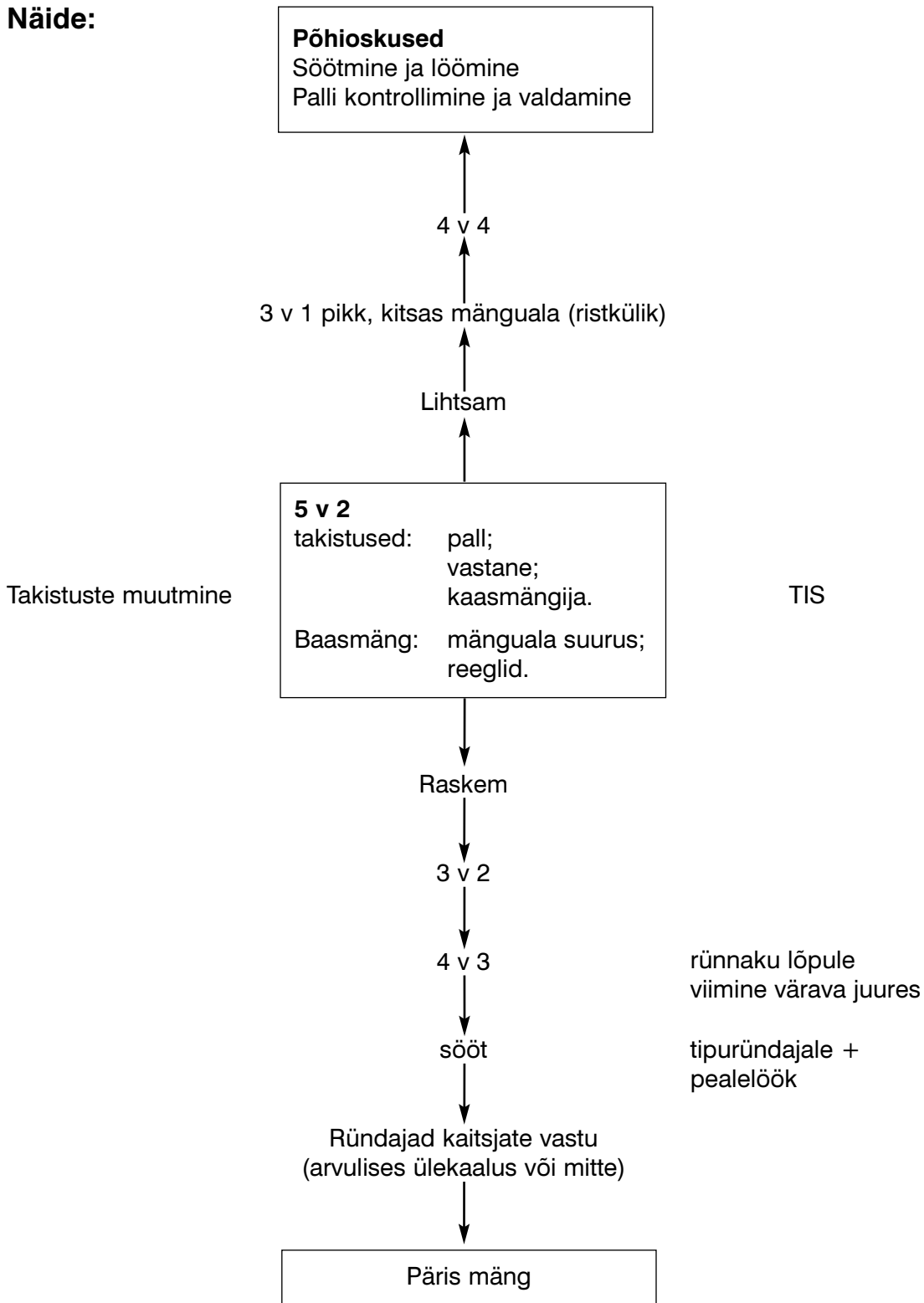
Joonemäng

4 v 4

#### Harjutus- ja võistlusmängud

#### Päris mäng

## Näide:



Lisaks baasmängude metoodilisele rakendamisele peab treener mängudes ja treeningutel jalgpallureid metoodiliselt juhendama.

Ta peab mõtlema, kuidas teha asjad mängijatele selgeks ja arusaadavaks. Siinkohal võib kasu olla järgnevast küsimuste nimekirjast. Tegu on põhimõtteliselt treeneri töö kontrollnimikirjaga. See hõlmab mitmeid teemasid, alates õppimise eeltingimustest (keskendumine) kuni kõige vanemate noorjalgpallurite tegevusteni väljakul ja mujal.

Kõige nooremate mängijate puhul on rõhuasetus 7. punktil - tehnika rakendamisel. Punktid 4, 5 ja 6 jäävad pigem varju, sest lapsed ei ole veel nendeks küpsed. Samas on need punktid olulised edasijõudnud mängijate treeningutel ja mängudes. Iga punkti tähtsus oleneb mängijate tasemest ja kogemustest.

## Metoodika küsimuste nimekiri

### Kuidas saab treener treeninguid struktureerida?

#### 1. Keskendumine

- Kas lapsed püüdleval edasi?
- Kas lapsi huvitavad nende ülesanded?

#### 2. Eesmärgi saavutamine

- Kas mängijad saavad eesmärgist aru?
- Kas mängijad tunnevad antud olukorra ära?

#### 3. Mänguskeem, mängujoonis, positsioonid

- Kas ruumi kasutatakse tõhusalt?
- Kas mängijad on üksteise suhtes kohastel positsioonidel?

#### 4. Mängijad on õigetest positsioonidel

- Kas mängijad sobivad teatud positsioonidele või vastavaid funktsioone täitma?

#### 5. Vaatlemine

- Kas mängijad on tähelepanelikud?
- Kas mängijad näevad kõike?

#### 6. Suhtlemine

- Kas mängijad suhtlevad omavahel?
- Kas nad tegutsevad ühiselt?
- Kas mängijad saavad üksteisest aru?

#### 7. Konkreetsete ülesannete täitmine

- Kas antud tegevusel on mingi tulemus? Kas eesmärk saavutati?
- Tehniliste/motoorste oskuste kasutamine -> kvaliteet/üldmulje.

#### 8. Konkreetsete oskused, anded, puudused

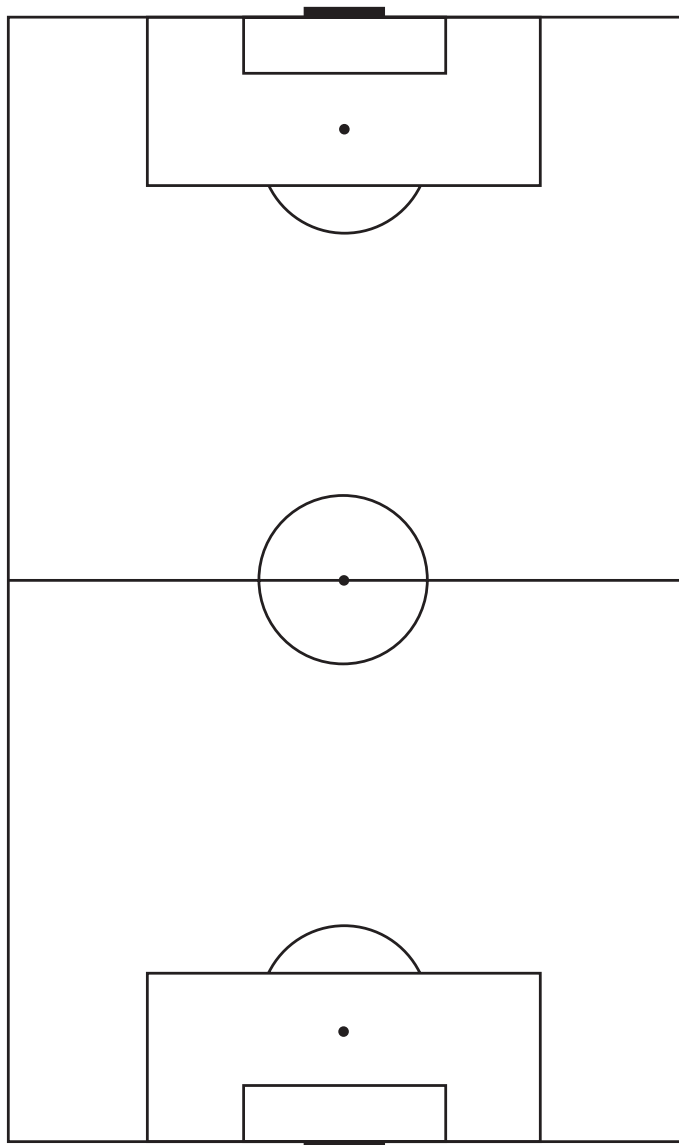
- Kas neid kasutatakse optimaalselt?
- Kas kõik on nendest teadlikud?

#### 9. Tööjaotus

- Kes võtab endale juhtiva rolli/kes vastutab/kes täidab tugirolli?

**Mäng:** \_\_\_\_\_

**Kuupäev:** \_\_\_\_\_



Võistkonna koosseis:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_

Vahetusmängijad:

12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_

Kui meie valdame palli, tuleb keskenduda järgmistele punktidele:

Kui vastane valdab palli, tuleb keskenduda järgmistele punktidele:



9 789985 987681